جامعة يحي فارس – المدية-
كلية الآداب و العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية

الضغط النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى المصابين بمرض السرطان

دراسة ميدانية بمستشفى فرانتز فانون بالبليدة

مذكرة نيل شهادة الليسانس في علم النفس إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- بولعراس حياة
- بوعليا نصيرة

* تحت إشراف الأستاذ

* الوناس محمد

السنة الجامعية
2016/2015

كلمـة شكـر

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه الكريم وعظيم سلطانه على عونه و توفيقه

نتقدم بالشكر الجزيل الخالص للأستاذ المحترم الوناس و الذي أخذ على

عاتقه مهمة الإشراف على بحثنا هذا و الذي كان سندا لنا طوال مشوار العمل

و هذا بتقديمه لنا نصائح و توجيهات من اجل نجاح هذا العمل

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من الأخصائية النفسانية بوعافية

والى جميع المرضى الذين مثلوا مجموعة بحثنا.

وكل من ساعدنا سواء من قريب أو بعيد

في انجاز هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة

لكل هؤلاء تحية خالصة و شكر و عرفان

حياة – نصيرة

إهــداء

ياربـ العالمين أنت واحد بلا شريك أو معين أبدعت أحسن صورة في الخلق

من ماء وطين، أطعمتنا و سقيتنا و جعلتنا من المسلمين، إياك نعبد ربنا

و نطلب أن تعين فاغفر جميع ذنوبنا واجعلنا عندك مقبولين.

بعد سنوات الجهد المثابر ها أنا أجيني ثمار جهدي لأصل إلى حمل هذا العمل

ويسعدني أن أتقدم واهديه إلى من هو اعز على قلبي إلى من نسبت الجنة إلى

قدميها إلى من أثارت طريقي بنورها و فرشت بدموعها و ببركات دعائها، إلى

من عرفت معنى الحب معها – أمي

إلى من سهر الليالي داعيا الله لي بالأعالي على من رسخت دعواته و خصائصه في بالي

الذي أوصى به الرحمن إليك أبي.

إلى إخوتي الأعزاء نسيم، أنور، حسام حفظهم الله لي

فهم سر سعادتي و دعمي و سندي

والى كل من شجعني أقربائي: احمد، عبد الرزاق، فتيحة، محمد، إلى خالتي زبيدة و غنية و شريفة وعلاء

إلى من وقفوا معي و شجعوني دائما:

مريم، علي، أمينة، سهيلة، سعيدة، صارة، سمية، زينب، صفية، كنزة، أحلام، وسيلة ، منى

والى اعز أصدقائي في مشواري الدراسي و دربي الدراسي:

بلال، محمد، أسامة، رابح، ميمون، نبيل، سمير،

الى كل من تحملهم ذاكرتي و لم تحملهم مذكرتي

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك، اهدي ثمرة جهدي هذا لكل من ترك بصمة في حياتي و غير مجراها إلى من ملاءة فؤادي حبا وأتمنى رضاها من اجلي كل ما فعلته من اجلي ومن اجلنا جميعا إلى من كان جسدها جسدي ومن دمها كان دمي إلى من حملتني وهنا على وهن إلى التي اهتز بتضرعها عرش الرحمن و وضعت تحت قدميها الجنان إلى التي زرعت فيا أحاسيس الحب و الحنان

« أمي حفظها الله وأطال في عمرها»

إلى الذي أفنى شبابه ليصنع شبابي وأوقف قطار أمانيه لتعبر قافلة طموحاتي وأماني إلى من رعاني وأمطرني حبا و حنان وحمايتا، إلى من تحلو الأيام برفقته و لا تكفي الكلمات لشكره، إلى من لو ناضلت طول حياتي لا أرد جميله إلى الذي انتظر بفارغ الصبر نجاحي ولم يبخل عليا يوما بعطائه و الذي كان لي سندا طوال مشواري الدراسة وتحمل مشاقها لأجلي:

«والدي الغالي عماد البيت حفظه الله وأدامه»

إلى من بدعوتهم أستقبل نهاري و شروق شمسي وصباحي إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي الأعزاء أختي الكبرى جميلة وأولادها شيماء و أكرم و أشرف و إسحاق وإلى أختي فاطمة الزهراء وأولادها جهان و سيف الدين و منصف و إلى أخي محمد و خالد و حفيظة و الغالية على قلبي ومبعث الروح و الحياة في البيت أختي الصغرى هاجر

الفهرس الصفحة

- المبحث الثاني: تقدير الذات

- االمبحث الثالث: السرطان

الجانب التطبيقي

قائمة الجداول:

الجانب المنهجي

/ مقدمة

2/ الإشكالية

3/ الفرضيات

4/ تحديد المفاهيم الإجرائية

4–1 التعريف الإجرائي للضغط النفسي

4–2 التعريف الإجرائي لتقدير الذات

4–3 التعريف الإجرائي للسرطان

5/ الدراسات السابقة

6/ تحديد المنهج أدوات البحث :

6–1 مقياس تقدير الذات

6–2 مقياس الضغط النفسي

الباب الأول :

الجانب المنهجي

مقدمة :

منذ مطلع النصف الثاني من القرن العشرين . عمل الأطباء و العلماء على الاهتمام بالجانب النفسي بالنسبة للأمراض الجسدية , حيث تزايدت أهمية العلاقة بين النفس و الجسد , فجسد الإنسان و عقله طرفان لوحدة كيميائية حيوية لا تمكن فصلهما عن بعض و الإنسان هو حصيلة تلك الوحدة .

وعصرنا هذا عرف الكثير من الأمراض الخطيرة التي راحت تنتشر بين الشعوب إلى حد أصبح الطب يواجه تحديات كبرى لم تجد لها حل سما إلى غاية الآن : مثل : مرض السرطان وهو مرض الفرن .

لذا أصبحت الأورام السرطانية من المشكلات الصحية الخطيرة التي تصدر اهتمامات , المؤسسات الصحية و النفسية و الأكاديمية , ومن معالم تلك الأهمية أصبحت موضوعا بارزا لدراسة , داخل علم النفس الصحة العيادي , الذي يستهدف دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالأمراض البدنية , و التي من بينها الضغط الذي يعتبر من العوامل المدانة في التأثير على صحة الفرد و اتزانه وقد أوضح (monsou) (1978) حيث ضلا أحمد شويخ أن الضغط يؤدي إلى استجابات و تغيرات نفسية شديدة يكون لها أثر سلبي على الصحة العقلية و الجسمية و النفسية .

لذا يستحسن تكيف الفرد لا تجاد حل للمشكلات التي تواجهه , و أرضى حاجاته العضوية و النفسية.

بمعنى يمكن للذات تلك النواة الخلاقة أن تدمر تكيف الفرد حيث هذا يشكل خاص في حالة الإصابة بمرض مزمن كمرض السرطان .

فالأورام السرطانية تعد أكثر من الأمراض تهديد للذات .

وفي بحثنا هذا تم اختيار الضغط النفسي المدرك و علاقته بتقدير الذات لدى المصابين بالسرطان بسبب انتشار هذا المرض .

وكذا تسليط الضوء على الحالة النفسية التي يعيشها المصابين بهذا المرض و بصورة أدق , الضغط النفسي نتجه أزمان المرض و خطورته من جهة ومعرفة مدى تأثيره على تقدير الذات لدى المصابين به .

تتجلى أهمية بحثنا أن هذا المرض يشهد تطور ملحوظ وخاصة في الجزائر بسبب العجز أمام اكتشاف الأسباب الحقيقية لحذرته وإيجاد العلاج له , لهذا السبب اختيار هذا الموضوع لتبيين مدى تأثر هذه الفئة و المعانات النفسية العميقة التي يتركها في نفس المريض

- المبحث الأول : الضغط النفسي :

خطة البحث :

1- تعريف الضغط النفسي :

2- مصادر الضغط النفسي

2-1 الأحداث الصدمية

2-2 الضغوط الشخصية

2-3 الضغوط الهامشية

3- الاستجابات الضغط النفسي :

3-1 الاستجابة الانفعالية

3-2 الاستجابة الجسمية

3-3 الاستجابة السلوكية

4/ أعراض الضغط النفسي :

4-1 الأعراض الجسدية

4-2 الأعراض الفكرية و الذهنية

4-3 الأعراض السلوكية

4-4 الأعراض الانفعالية

4-5 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

5/ أنواع الضغط النفسي :

5-1 الضغط السلبي

5-2 الضغط الايجابي

خلاصة

وفي هذا المنطلق يتمحور موضوع البحث حول دراسة الضغط النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى مصابين بمرض السرطان ,ويمثل هذا البحث مساهمة تساعد في فهم العلاقة بين الضغط النفسي بتقدير الذات لدى المصابين بالسرطان وبالتالي تسهيل طريقة التكفل بهم من الناحية النفسية

وقد نضم البحث إلى جانب نضري و الثاني تطبيقي وسوف نتطرق بعد المقدمة إلى الجانب المنهجي و المتكون من فصل :

تمحور حول المقدمة وبعدها الفرضيات ويليها تحديد المفاهيم الإجرائية و الدراسات السابقة وتحديد المنهج و أدوات البحث .

الجانب النظري : يتكون من 20 صفحة : وينطوي على فصل واحد تناول على مباحث تشمل متغيرات الدراسة .

المتغير الأول : الضغط النفسي : تطرقنا فيه : تمهيد – تعار يف الضغط – ومصادره – أنواعه – و المتناولات النظرية .

المتغير الثاني : تقدير الذات : تطرقنا فيه إلى تمهيد – تعريف الذات – المتناولات النظرية– التي فسرت مفهوم الذات , وقمنا بعرض حول مفهوم تقدير الذات , مستويات تقدير الذات وسائل قياس تقدير الذات ملخص .

المتغير الثالث: يشمل دراسة مرض السرطان حيث تطرقنا إلى تمهيد – تعريف السرطان – تصنيفه – آلية الإصابة – أسبابه – أنواعه – أعراضه – علاجه – ملخص .

بينما القسم التطبيقي : يحتوي على عرض المجتمع وعينه البحث و الحالات التي قمنا بدراستها ومع تطبق المقاييس مع عرض المعطيات و مناقشها متبوعة بالاستنتاج العام يليها خاتمة نختم بيه بحثنا.

2/ الإشكالية:

رغم ما تتسم الحياة اليوم من نزق وعناية في البيئة و التربية الصحية و العقلية وبالرغم من التقدم الهائل في وسائل الطب الوقائية و العلاجية , إلا أن هذا لا تمنع انتشار جملة من الأمراض المزمنة كمرض السرطان الذي يتطلب رعاية وعلاج متواصلات مما تحدث استجابة على المستوى البيولوجي و النفسي , إذ يعتبر مرض السرطان مرض القرن العشرين , حيث زاد انتشار في السنوات الأخيرة و بشكل لافت للنظر ويدعو للقلق و الاهتمام , لذلك يعتبر من الأمراض المزمنة من الدرجة الثانية و يعتبر المسؤول عن 10 % من الوفيات , كما يترتب عنه من المشكلات نفسية و انفعالية تجد الفرد نفسه في وضعية ضغط وتتوقف مدى إدراكه لمختلف الضواغط و هذا ما يعرف بالضغط المدرك الذي يعرفه كل من لازروسوفولكمان (folkmon)(zarusus)(1984)

حسب هناك أحمد شويخ على انه العلاقة الخاصة بين الفرد و البيئة التي يقيمها الفرد على أنها مهددة لذاته .

فحسب الدراسة وجد أن الضغط النفسي من بين أهم النتائج السلبية لدى المصابين و أكدت الدراسات على أهمية تقييم المريض لنفسه , فالتقييم السلبي يؤدي للشعور بالضغط .

فالقصيرات العضوية مختلفة من الفرد لأخر فهناك من تخطاها وهناك من يعجز فيشعر بدرجة من القلق و الإحباط وهذا له علاقة مباشرة بسوء تقدير الذات .

فالمضاعفات الناتجة عن السرطان تتخطى الحالة الفيزيولوجية وتمتد تأثيرها إلى الجانب النفسي وفي ضل قيام الخلايا السرطانية بالتوغل إلى جميع أعضاء الجسم يعمل المرض على تدمير الصحة النفس مما يترتب عنها أثار نفسية سلبية وبناء على هذا الطرح تطرح التساؤل التالي ؟

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي و انخفاض مستوى تقدير الذات لدى المصابين بالسرطان ؟

وللإجابة على التساؤل التالي صفنا الفرضيات التالية .

هناك علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المصابين بالسرطان يحث أنه كلما ارتفع الضغط النفسي الناتج عن الإصابة بالسرطان انخفض مستوى تقدير الذات .

03/ التحديد الإجرائي للمفاهيم :

سنتطرق في هذا العنصر إلى تحديد التعاريف الإجرائية للمفاهيم التي تضمنها موضوع بحثنا بداية بمفهوم الضغط النفسي (المدرك) وكذا مفهوم تقدير الذات و تحديد مفهوم السرطان وذلك قصد إطار لحدود بحثنا على أساس أن هذه المفاهيم تكسب معاني مختلفة .

3-1/ الضغط النفسي (المدرك) : هو تقدير الفرد لمقدار الضغط الذي يشعر بيه عند تعرضه لأحداث مرتبطة بالمرض , وهو في بحثنا عبارة عن مجموع الدرجات التي تحصل عليها المفحوص في مقياس كوهن (cohen) (1983) الذي تحدد درجة الضغط النفسي (المدرك).

3-2/ تقدير الذات : هو حكم شخصي يقوم بيه الفرد بخصوص مفهومه عن ذاته و اتجاهاته التي تكونت من نظرة لآخرة إليه وما يعتقد الأخر عنه وهو في بحثنا عبارة عن مجموع الدرجات التي تحصل عليها المفحوص في مقياس كوبر سميت (coropersmethe) الذي تحدد مستوى تقدير الذات .

3-3/ السرطان : هو ورم خبيث يتمثل في انقسام غير طبيعي لخلايا بشكل كبير دون توقف يقوم بتدمير العضو الذي يتمركز فيه و يأخذ في التكاثر و التضاعف ليؤخذ أجزاء أخرى مجاورة , وهو في بحثنا يتمثل في الإصابات التي تم تشخيصها ومعالجتها في مصلحة مكافحة السرطان بمستشفى فرانتز فانون البليدة .

- **الدراسات السابقة :**

4/ دراسة جرير : (cneer et al) : وهي دراسة أقامها على المرض الذين يعرفون بأنهم مصابون بمرض السرطان وتكون النتيجة في خمس سنوات تكون أفضل بالنسبة للمرض اللذين ينكرون رجوع المرض أو يظهرون روح المقاومة , ويكون قصر الحياة مصحوبا تقلل عاقل أو استجابة يائسة وعاجزة .

- **أهدافها :**
- تشير البيانات المتاحة بشأن الأفراد المعرضين للمشاكل النفسية بدرجة أكبر أو بالنسبة للحالة الجسمية , فإن المرض الأكثر عرضه عرضة للمشكلات النفسية هم المرضى الذين يتعرضون لجراحة البتر (dean et al 1983) و هؤلاء الذين يشعرون بآلام لا تمكن السيطرة عليها بشكل كان .
- وهؤلاء ذوي الصحة المعتلة بشكل عام و المرضى في مرحلة المتقدمة (1983 hollonde et al) و المرض الذين يفشلون في التكيف مع العلاج الإشعاعي مثل هؤلاء يبدون سلوكيات متطرقة (مثل الانسحاب) ويتجنبون المعالجين وتكون لديهم توقفات غير حقيقية عن أوراهم (slmal al 1982) و التوافق النفسي الاجتماعي الضعيف بعد استئصال الثدي يكون مصحوبا بسمات عصبية مرضية (schnfuld 1972) ونقص في العلاقات الشخصية الوثيقة .
- تاريخ الإضراب النفسي وقد حدد ويزمان ووردن [1](weisman et werden) من مرضى سوء التوافق الذين لديهم مجموعة من الأورام وقد وجد أن ضعيفي التوافق أظهروه تاريخا طويلا من العجز , عن رحل المشكلات في العديد من المواقف .

- [1] Jon selt université de parement of psyehiaty royal Vitoria imfirmay, werueastle upontyne .

1-4/ الدراسة الثانية :

- دراسة : levine : و أجرى هذه الدراسة على عينه من مرضى السرطان ووجد أن وجوه أمراض عضوية بالمخ في مرض السرطان يقدر 20 % و يجدر أن نضع في اعتبارنا أن المريض يمكن أن يتعرض لعجز معرفي سطحي يفوق قدرته على المشاركة في العلاج المعرفي وتوصلوا إلى عدة نتائج .

أهدافها : (الدراسة :

- التعاون مع المعالجين الصحيين الآخرين لتقييم الاضطرابات و مناقشة أراء المرضى بشان اختيار العلاج لضمان ثبات التواصل .
- المطالبة بان تكون أسرة المريض أو الأشخاص المصبين أن يكونوا في الصورة وهذا له الكثير من المزايا المحتملة عمل المعالج كما انه يتيح الفرصة لدراسة مدارك الأسرة و استجابات العاطفية للمريض .[1]
- يجب التذكر أن في مجموعة فرعية هامة من مرضى السرطان يكون الإنكار (demal) بمثابة إستراتجية تكفيه تطوعية يمكن أن يرتبط بطول فترة البقاء cneer et al 1979 وفي بعض المرضى تمكن أن يؤدي الإنكار إلى تقليل إحساس الفرد باليأس و لذا لا يجب مقاومته تلقائيا .[2]
- وهذه الدراسة تتطلب المنهج الوصفي الذي من خلاله نصل إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرين لدى المصابين بالسرطان , كما تحدد لنا الفروق بين عينة الدراسة في كل من الضغط و مستوى تقدير الذات , معتمدين في ذلك على وصف الظاهرة و تفسيرها

[1] Blloom .J.R. foss .R.D.andburnell .G.M(1978) the effeet of social support on patient a dijustmentefterbreast .

[2] Surgery . patient on patient counselling and heathezducbtion .50.g

تمهيد :

إن مصير أي دراسة ميدانية يتوقف على كيفية التطرق لموضوع هذه الدراسة نوعية الأسلوب المستعمل لمعالجة لذلك فإن صحة الدراسة تقوم في الاساس على المنهجية المستعملة و تحديد مجال الدراسة .

وعلى الباحث أن يتبع جملة من القواعد و المناهج , لإخفاء الصيغة العلمية للبحث و الكشف عن الأسباب و النتائج للظاهرة التي هي محل الدراسة .

وفي هذا الباب من الدراسة تطرقنا إلى تقديم المنهج المستخدم في دراستنا , ثم بعدها تم عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية , وكذا تحديد عينة البحث إضافة إلى تحديد أدوات و مقاييس جمع البيانات و كيفية تطبيقها , بالإضافة إلى البيانات كما تطرقنا في الأخير إلى النتائج المتوصلإليها خلال هذه الدراسة .

- **5/ منهج البحث :**

تحتاج كل دراسة أو بحث علمي إلى منهج يعتمد عليه , و تختلف هذا الأخير من دراسة لأخرى و هذا حسب هدف الموضوع الذي يتطرق إليه الباحث وخصة بالدراسة .

وقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي نرى أنه يخدم موضوع بحثنا , و يعرف المنهج الوصفي بأنه " وصف الظاهرة موضوع البحث و تحليلها و تفسيرها , و تحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع كما يضم بتحديد الممارسات البنائية أو الفاسدة والتعرف على المعتقدات و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات و تطرقها في النمو و التطوير [1]".

وفي تعريف أخر للمنهج الوصفي " يرتبط المنهج الوصفي بدراسة الموضوعات المتعلقة بالمجالات الإنسانية , وهو أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنضم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة , و تصويرها كميا عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها لدراسة الدقيقة [2].

1جابر عبد الحميد جابر , مهارات البحث التربوي , قطر دار النهضة العربية , ط1 . 1988 .ص.244.

2 سامي محمد ملحم , منهج البحث في التربية و علم النفس الأدرن, دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة . ط1 .2000.ص.324.

6/ أدوات البحث :

اعتمدنا في بحثنا على تطبيق مقياسين , الأول خاص بتقدير الذات و الثاني خاص بالضغط النفسي المدرك .

6-1 مقياس تقدير الذات لكوبر سميث : (s copr rsmith)

رائز كوبر سميث لتقدير الذات صممه الباحث (s ccope rsmith عام 1967) وهو مقياس تقييم الجانب الاجتماعي العائلي و الشخصي .

يحتوي المقياس على عبارات تضم في طياتها أربع مقايس فرعية هي :

جدول رقم (1) أرقام العبارات في كل المقاييس الفرعية :

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	درجة الخام
الذات العامة	13.12.10.7.4.03.25.19.4.18.15	12
الذات الاجتماعية	21.14.8.5.1	04
المنزل و الوالدين	22.20.16.11.9.6	06
العمل	23.172	03

التنقيط :

درجات العبارة السالبة الصحيحة تعطي إذ أجاب عليها لا تنطبق " مثل :

أشعر بالضيق من عملي غالبا "

درجات العبارة السلبية تحمل الأرقام التالية

(15.13.12.11.10.7.6.3.2.13.17.18.21.22.23.24.25).

و العبارات الموجبة تحمل الارقام التالية : (20.19.14.9.8.5.4).

و للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يقم جمع العبارات الصحيحة في المقياس مضروبة في العدد أربعة [1].

[1] ايلي عبد الحميد عبد الحفيظ . مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار القاهرة , ط1 . 1985.ص.15

جدول رقم (02) مستويات تقدير الذات :

مستويات تقدير الذات	القياس
مستوى منخفض	40–20
مستوى متوسط	60–40
مستوى مرتفع	80–60

6–2 سلم الضغط المدرك :

بناء على دراسة اقيمت من طرف كوهن و أخرون (cohan et al)(1983) على عينة تشمل 2387 فردا (960 رجال)(نساء 1427) يمثلون المجتمع الأمو يكي على مستوى الجنس , السن , المدخول الأصل العرقي و المكانة المهنية .

خصائص سلم الضغط المدرك :

اضافة لدراسة كوهن ويليام سون فإن سلم الضغط المدرك يتميز بإمكانية تطبيقية في مختلف الوضعيات الضاغطة إن بنوة غير خاضعة لتأثير العامل الثقافي , حيث يسهل فضمها مهما كان الوسط , و السن (ابتداء من 14 –15 سنة إلى ما فوق) .

- 1– إطلاقا.
- 2– نادرا.
- 3– أحيانا .
- 4– غالبا.
- 5– دوما.

كيفية تقييم السلم :

يحتوي سلم الضغط المدرك (pass 14) المختار في البحث على 14 بند مرقمة من[1] إلى 14 منها 7 تتضمن الأساسيات و الأفكار الإيجابية وهي بنود اختيار حسب ترتيب الاختيارات الخمسة في اتجاه واحد من (1–5) ماعدا بنود افكار ايجابية تنقط عكس اتجاه أي من (5–1) [2].

[1] QuintarD.I.bid, p.66.

2 Quintand (B) stress objectndiction a al psycholayie de sante 1en edition P.U.F.paris . 1994.p.67٠

ويتمتع كذلك بخصائص سيكر مترية مرضية , وله حساسة تميزية جيدة , حيث ينخفض تحصيل الضغط المدرك كلما ارتفع السن زادت المداخيل ارتفع المستوى الثقافي و الاستقرار المهني و العائلي تحصر السلم يهدف نضري جيد معامل ارتباط (0.47) مع مقياس مرضى الحياة اضافة إلى ارتباطات موجبة مع مقياس أخرى للضغط الموضوعي المدرك وبالنسبة لصدقة الداخلي تختبر جيد حيث تبين خلال تحليل العاملي أن 28 % من البنود المصاغة ايجابيا من التغير الإجمالي .

جدول رقم (03) كيفية تنقيط بنود السلم :

بنود الضغط النفسي	البنود (14.12.11.8.3.2.1)	البنود (13.10.9.7.6.5.4)
1- إطلاقا	لا تنقط (0)	4 نقاط
2- نادرا	نقطة واحدة	3 نقاط
3- احيانا	نقطتين	نقطتين
4- غالبا	3نقاط	نقطة واحدة
5- دوما	4 نقاط	لا تنقط

- بعد تنقيط كل البنود السلم يتم جمع النقاط المتحصل عليها للحصول على الدرجة الكلية للسلم و التي تتراوح بين الدرجة (14) كحد أدنى و (20) كحد أقصى .

ملخص :

لقد تطرقنا في هذا المبحث إلى أهم خطوات الجانب المنهجي التي اعتمدنا عليه في المنهجية ولا تخلوا أي دراسة من الجانب المنهجي و الذي يعتمد على الخطوات التالية . مقدمة و اشكالية و بعدها الفرضيات و لا تخلوا أي منهجية من المفاهيم الإجرائية التي يعتمد عليها البحث الدراسات السابقة لنختم هذا البحث بالمنهج وبطبيعة الحال لا تخلوا أي دراسة من المنهج و أدوات البحث لنختم هذا البحث بملخص يشمل جميع ما تناولناه .

الباب الثاني :

الجانب النظري

المبحث الأول: الضغط النفسي

تعريف الضغط النفسي

مصادر الضغط النفسي

الأحداث الصدمية

الضغوط الشخصية

الضغوط الهامشي

أعراض الضغط النفسي

الأعراض الجسدية

الأعراض الفكرية و الذهنية

الأعراض السلوكية

الأعراض الانفعالية

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

أنواع الضغط النفسي

الضغط النفسي السلبي

الضغط الايجابي

تمهيد :

تنقسم الحياة الفرد في المجتمع اليوم , بوجود ضغوط نفسية و اجتماعية عديدة تحولت بفعل تكرارها وترا كمها إلى مصدر الإحباط و التوتر و القلق و لقد تكاثرت الحروب و الكوارث الطبيعية و انتشرت البطالة , و أفرزت كلها أحد اضطرابات و أمراض يكاد الطب الحديث لا يعرف كيف يتعامل معها وعجز على التغلب عليها رغم تخصيص موارد بشرية ومالية عالية[1] .

وعليه يعتبر الضغط أحد العوامل النفسية التي درست في التفسيرات الطبية بما في ذلك ميدان الطب السيكاتري بالضبط في الدراسات التي اهتمت بموضوع الفاهم والاكتئاب , فالكثير من الباحثين يقيدون بأن الضغط مرتبط بالصحة و المرض مما جعل موضوع أثار الضغط يشغل أهمية بالغّة في الوقت الحديث .

و عليه فالضغط عامل نفسي , له نتائجه وانعكاساته على الصحة و المرض على حد سواء و للتعرف على هذا المفهوم تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الضغط النفسي مصادره – اعراضه – و أنواعه .

1- تعريف الضغط النفسي:

يحمل مفهوم الضغط النفسي مركز الصادرة في مجالات علم النفس و الطب , حيث يعتبر من أهم المواضيع العلمية التي شغلت اهتمام عدد كبير من الأطباء و الباحثين منذ أكثر من نصف قرن .

حيث عرفه موراي (murey) (938) حسب أ.م. كولز بأنه " قوة بيئية تعمل في اتجاه مضاد للأفعال المتعلقة بالحالات النفسية " .

1 عثمان تخله , علم النفس الصحة الأسس النفسية و السلوكية للصحة , الدرجة دار الثقافة ط1.ص.2001

كما عرفه كولمان (coloman) (1973) حسب أ.م. كولز بأنه تلك المطالب التي ترغم الفرد على الإسراع بجهوده أو تقويتها[1] " (1).

وهو كما يعرفه غريب عبد الفتاح غريب (1999) حسب عثمان تخله ط" الاستجابة الفيزيولوجية و النفسية و السلوكية للفرد , الذي يسعف إلى ان يتوافق و يتكيف مع كل من الضغوط النفسية الداخلية و الخارجية .

ما يلفت الانتباه في تعريف هذا المصطلح , هو أنه منذ نشأته لم يعرف اتفاقا حول المقصود منه إلى درجة أن معظم على أن حالة الضغط النفسي تعكس استجابة الفرد لمواقف داخلية أو خارجية .

2-مصادر الضغط النفسي :

حاول العديد من الباحثين تصنيف الضغط , ومن بين هذه التصنيفات نجد تصنيف لاروس و كوهن (1977) حسب هناك أحمد شويخ حيث ميزا بين ثلاث (3) فئات كبرى للضغوط هي :

- 2-1 الأحداث الصدمية :

تعتبر الإصابة بالأمراض المزمنة خاصة اذا كانت فتاكة كمرض السرطان حدث صدمي على الفرد كونها تحد له من ناحية النفسية القلق و الضغط وسوء تقدير الذات حيث لا يستطيع الفرد تحمل الاصابة بالسرطان لأنه خارج نطاق جذره الانسان العادية التي يمكنها مواجهة الاحداث الحياة المثيرة للضغط على مدار اليوم وهذا ما يترك له أثار نفسية لا يقوي " الفرد بما يملكه من خيرات و طاقات و مصارات على مواجهتها مثل حالات , الخوف من الموت القريب , العجز و التشاؤم حيث يمر الفرد بخبرة الحدث الصدمي بطرق متعددة كاستفادة الحدث المؤلم , أو انكار الحدث أو ما يسمى بالاستجابة التجنب و تتمثل في قلة الاستجابة للعالم الخارجي الاحساس بالعزلة .

لهذا يحتاج الفرد لبرامج الخدمات النفسية للتغلب على الاضطرابات الناجمة من الصدمة .

---

[1] عودية ولد يحي حورية , علاقة الضغط النفسي بإستراتجيات المقاومة و الاكتئاب عند المصابين بمرض الربو , رسالة ماجستير فب علم النفس و علوم التربية الجزائر .2001- 2002.

2-2 الضغوط الشخصية :

يتضمن هذا النوع من ميراث الضغط الاصابة بمرض مزمن (كالسرطان) أو وفاة الأعزاء أو فقدان العمل , و قد وضع بيل (bell) و أخرون (1996) حسب هناك أحمد شويخ عدد من الخصائص المميزة للضغوط الشخصية مثل :

أنها تؤثر على عدد قليل من الافراد في أي وقت و احيانا تمكن التنبؤ بها او توقعها .

تحدث أشد تأثيرها و اقساها في بداية وقوع الحدث .

تمكن حدوث التوافق ومواجهة الحدث لمجرد أن تنتهي أسوء التغيرات و إن كان هذا لا ينطبق على جميع الحالات.

2-3 الضغوط الهامشية :

وهي مجموعة من ظروف الحياة اليومية , تتصف بانها ملحة و ضاغطة وروتينية , وقد لا تجد الفرد صعوبة في التكيف معها , ولكن حين يتجمع بمرور الوقت تكون مكلفة , وقد تصل خطورتها الى حد ما للأحداث الصدمية أو الضغوط النفسية الشخصية , و تنقسم الميراث الهامشية الى نوعين "

أ- **المضايقات اليومية** :وهي مضايقات يوجهها الفرد كجزء من روتين الحياة اليومية و تتميز بقلة شدتها و مختلفة من يوم لأخر و تؤثر في فرد معين , وتطلق عليها ميراث المشقة الصغرى

ب- **الضغوط المحيطية** :وهي مجموعة من الظروف البيئية المزمنة , كالضوضاء , و التلوث و الازدحام و تؤثر على عدد كبير من الأفراد ومن الصعب إزالتها بمجهود فردي[1] .(1)

من خلال ما سبقت يتضح أن الفرد يواجه مجموعة من الصعوبات و الضغوط يستلزم منه التفاعل معها , هذا ما دفع العلماء إلى اعتبار الضغط مرض العصر .

ومع تعدد مصادر الضغط النفسي قام لازورس (lasorus) (1985) وزملاء حسب هنا , أحمد شويخ بتحليل مقاييس الضغط و استخراج ثمانية أنماط لمصادر الضغط وهي :

المصادر الصحية : وتشمل الأمراض الجسمية و العلاج الطبي و الأعراض الجانبية له .

1هناء أحمد شويخ , اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية , القاهرة ابتراك للنشر و التوزيع ط1 . 2007.ص . 135 .

مصادر ضيقت الوقت :وتعكس مسؤوليات الفرد اليومية في ضل عدم توفر الوقت .

- **المصادر الداخلية** :و تشمل النواحي النفسية مثل الشعور بالقلق و الوحدة و الخوف.
- **المصادر المالية** : وتعكس المسؤوليات و الاهتمامات المالية مثل الراتب و اعباء الدين .
- **المصادر البيئية** :مثل الاحتكاك بالجيران و التعرض للجريمة و الضوضاء و غيرها .
- **المصادر الوضعية** : و تعكس كل مصادر الضغط المرتبطة , لعمل و عدم الرضى و عدم تقبل المهنة .
- **المصادر المستقبلية** :و تشمل الضرائب المتوقعة و التقاعد المبكر .
- فهذه المصادر التي تهدد الفرد و تسبب له اضرار جسمية و نفسية متعددة , حيث تفسير الفرد لها و حسب استجابته للمنبهات الضاغطة و تعكس ثلاث انماط .
- 3- **استجابات الضغط النفسي** :
- **3-1 الاستجابة الانفعالية :**

يستجيب الفرد انفعاليا عند ما يكون حالة تأثير الضغط حسب هناء احمد شويخ , أن الانفعالات الغير سارة أكثر شيوعا من الانفعالات السارة اننا موقف الضغط , وحصر وول فولك (woolfolt) حسب هناء أحمد شويخ عددا من الاستجابات الشائعة عند الأفراد في مواقف الضغط و اهمها .

الغيظ , الغضب و الهياج , و يعد الاحباط الناتج عن الضغط والمولد للغضب الشديد.

وقع الشر و القلق و الخوف , فالضغط يولد القلق وهو اكثر من الاستجابات الانفعالية الأخرى .الغم و الحزن و الحسرة , ناتجة عن الاحباط الشديد في بعض اوقات الضغط .

- **3-2 الاستجابات الجسمية :**

أثبتت الدراسات أن الضغط الشديد تحدث تغيرات جسمية مثل : زيادة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و الشعور بانقباض المعدة و الضغط يولد تغيرا في شكل مرض أو اختلال في أعضاء الجسمية , ومن ثم ينتج بالأمراض السيكو آتية .

- **3-3 الاستجابة السلوكية :**

تتوقع الاستجابات السلوكية لفرد حسب المواقف , فقد تكون استجابات مواجهة كسعي الفرد لتحكم لمصادر الضغط أو خفضها او تحملها , أو تكون هذه الاستجابة في شكل عدوات على الأخرين او الذات سواءا كان لفضيا أو جسميا أو قد تكون استجابة من مواجهة الضغط[1]

---

[1] هناء أحمد شويخ , اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية , القاهرة ابراك للنشر و التوزيع ط1 . 2007. ص. 138 .

ما يمكن استخلاصه أنه مهما كانت طبيعة الاستجابات للضغط فإنها ترتبط بمصادر الضغط في الفرد.

4- **أعراض الضغط النفسي :**

ان التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هو منوية تمكن أن يحدث شكلية من الأعراض

- **4-1 الأعراض الجسدية :**
- تغيرات في انماط النوم مع التعب .
- تغيرات في الهضم مع غثيان و التقيؤ و الاسهال .
- فقدان الدافع الجنسي مع الام الرأس و الام ايضا في اماكن مختلفة في الجسم .
- التعرق و الارتعاش[1].
- **4-2 الأعراض الفكرية :**
- ومن أهم هذه الأعراض نذكر :
- النسيان و صعوبة التفكير .
- الصعوبة في اتخاذ القرارات .
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الاحداث .
- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة .
- **4-3 الأعراض السلوكية :**
- وتتجسد في حركات سلوكية ضاهرية منها :
- تغيرات في الشهية (الأكل كثير و قليل).
- القلق المتميز بحركات عصبية .
- الافراط في التدخين مع قضم الأظافر .
- وسواس المرض .
- **4-4 الاعراض الانفعالية :** هناك جملة من الأعراض الانفعالية منها :
- سرعة الانفعال مع التقلب في المزاج .
- العصبية مع سرعة الغضب .
- العدوانية و اللجوء للعنف .

[1] علي عسكر , ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها , الصحة النفسية البدنية في عصر التوتر و القلق الكثير . دار الكتاب الحديث , ط1 , 2003 , ص 54.

- **5 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :**
- تمكين تلخيصها فيها يلي :
- عدم الثقة الغير مبررة في الاخرين.
- لوم الاخرين .
- نسيان المواعيد أو الفاظ قبل فترة وجيزة .
- تجاهل الأخرين (1).
- فمن خلال ما تم عرضه لهذه التشكيلية من اعراض الضغط النفسي , يتضح لنا أن نتائجه و اثاره الصحية أصبحت تبرر في حياة الانسان صيغة معانا نفسية و جسدية إذا اصبحنا نلمس بعض اثار في حياتنا المهنية والشخصية .
- **5/ أنواع الضغط النفسي :**
- قد يكون الضغط ما سبق تناوله عن الضغط النفسي في هذا الفصل , يتغلب هذا المصطلح في اذهاننا بانه حالة سلبية تقيد الفرد في حياته ولكنه أن يكون الضغط ايجابي عند التحكم فيه , درجة سيطرته على الفرد .
- **5-1 الضغط السلبي :**
- قد يكون الضغط المفرط تأثير على صحة الفرد خاصة اذا اترك مشاعر الغضب و الاحباط و الخوف دون حل , فإنها تستطيع اطلاق عدة اعراض فالضغط هو السبب الألم للصحة السقيمة خاصة في مجتمعنا اليوم وهو عامل مساعد لإحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع و الاضطرابات الهضمية و الجلدية و يمثل ايضا دور مهما في اسباب الموت في العالم الغربي كالسرطان الأمراض القلبية , و الإصابات الطارئة و تشمع الكبد و الانتحار .
- **5-2 الضغط الايجابي :**
- قد يكون لضغط تأثير ايجابي كذلك أنه أساسي في الحث على تحريض و الإدراك وف الآثار التي يحسب إليها الاضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية فالتوتر التنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونها سوف تكون الحياة مشئمة .[1]
- فالضغط عنصر أساسي و ضروري لمواجهة المواقف الحياتية الضاغطة , و لكن بمستوى ملائم للحالة أو مرض الذي يكون المصاب في مواجهته .

[1] علي عسكر , ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها , الصحة النفسية , البدنية في عصر التوتر و القلق الكويت , دار الكتاب الحديث . ط3 , 2003, ص55.

ملخص :

من خلال هذا الفصل يتبين أنه رغم الدراسات و الجهود المبذولة من طرف الباحثين للاتفاق حول تحديد مفهوم الضغط النفسي الذي يعود الى عوامل داخلية و اخرى خارجية وهذا الاختلاف في المصادر و العوامل المسببة للضغط من فرد لأخر من مرحلة لأخرى من النمو و التطور لدى الفرد الواحد , بحيث يتولد عن هذه العوامل أعراض شتى من الضغط العاطفي و العقلي و أكثرها شيوعا تشمل الغضب القلق , الخوف , الاكتئاب , وقد أدى هذا الاختلاف الى تعدد وجهات النظر حول كيفية حدوثه و تأثيراته و أساليب و طرق مواجهة .
وقد لمسنا من خلال هذا افصل أهمية الضغط إذ تحتل الصدارة في البحوث الصحية و النفسية و المهنية نظرا لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية و النفسية و العقلية.

- المبحث الثاني :
- تقدير الذات :
- خطة المبحث :
  - تمهيد :

1- تعريف الذات .
2- المتناولات النظرية لمفهوم الذات .

2-1 التناول التحليلي.

2-2 التناول الظواهري .

2-3 التناول السلوكي .

2-4 التناول الاجتماعي المعرفي .

2-5 نظرية الذات لكارل روجرز .

3- مفهوم تقدير الذات .

3-1 تعريف تقدير الذات .

3-2 رسائل قياس تقدير الذات .

3-3 خلاصة .

تمهيد :

خلال التاريخ الطويل لتساؤل الإنسان حول أسباب سلوكية , أثيرت رنو قشت مرارا وتكرارا مسالة الوسيط الذي ينضم , يرشد , يضبط سلوك الإنسان , وربما كان أشهر المفاهيم انتشارا عن وجود كينونة داخلية تسوغ مصير الإنسان هو مفهوم الروح , وفقا لهذا المفهوم فإن الظواهر العقلية تعتبر مظاهر كجوهر معين تختلف عن الجوهر المادي لذا فالمفهوم الذاتي الذي تحدد سلوك الإنسان نظرية حديثة فعلم النفس يرفض الاقتراحات الميتافزيقية من جهة أخرى يقبل علم النفس الخاص بالفكرة القائلة بان المشاعر و الأحاسيس التي تحكم الفرد تكون دافع لسلوكه , لذا فمفهوم الذات يعتبر جهاز مترابط على حد استخدام علماء النفس لهذا المصطلح و ذلك للاستدلال على عملية نفسية من السلوك الممكن ملاحظته بل المساعدة على تفسير هذا السلوك .

سنتطرق في هذا الفصل إلى وجهات نظر متعددة تناولت مفهوم الذات ومن بين هذه المتناولات سنتطرق إلى التناول السلوكي ,الضواهري التحليلي , بالإضافة إلى مستويات تقدير الذات و أهم مقاييسه .

1- مفهوم الذات :

مفهوم الذات من المفاهيم التي تعددت التعاريف حوله وذلك للاختلاف النظريات التي فسرته , وهو يرتبط بالشخصيات ارتباط الجزء بالكل واصبح مفهوم الذات , أهمية بالغة تحتل مكان القلب في التوجيه الارشاد النفسي و العلاج الممركز حول العميل .

يرى من هول ولندزي (hool et lindzey) (1970) حسب عامر مصباح أن لذات معينان : فهناك الذات كعملية و الذات كموضوع فالذات كعملية هي " مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك و التوافق و الذات كموضوع تعني " تجاه الشخص ومدركاته وتقمه لنفسه ".

وعرفه زيمي (zaimy)(1943) حسب عامر مصباح الذات بأنها " نضام إدراكي منقل يؤدي وظيفته على أساس ادراك الفرد لذاته على انها موضوع الشعورية التصورات الخاصة بالذات يبلوه الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته [1] .

[1] عامر مصباح ,النشيئة الاجتماعية و السلوك الانحراف لتمكين المدرسة الثانوية الجزائر , ط1 . 2003. ص177.

ما يلاحظ على أغلب التعاريف التي سبق ذكرها , انها تمدح بين مفهوم الاتجاه النفسي و بين مفهوم الذات و ذلك من خلال تضمين تعريف الذات و المكونات النفسية و الإدراكية للشخص .

فمفهوم الذات يشمل كل ما هو يدركه الفرد بالصورة المركبة و المؤلفة من تفكيره عن نفسه تحصيله خصائصه الجسمية ,العقلية و الانفعالية ورؤية الآخرين له , وما يتبقى أن يكون عليه .

2. التناولات النظرية لمفهوم الذات

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم التي كانت محل العديد من العلماء، لهذا كان الاختلاف واضحا في تفسيرها، مما أدى الى تعدد وجهات النظر من بين هذه النظريات

1-2 التناول النفسي التحليل :

حاولت النظرية النفسية الدينامية أن تبين طبيعة ونمو الشخصية فقد أكدت على أهمية الدوافع و الانفعالات و القوى الشخصية الداخلية , وقد اقترحت أن الشخصية تنمو من خلال الصراعات النفسية خلال سنوات الطفولة ويعد كل من .

فرويد (freung), يوقع (young) , أورني (h.orny) , أريكسون (erikson) من أشعر المؤيدين للمفاهيم النفسية الدينامية .

تتكون الشخصية حسب فرويد (freud) من ثلاث مكونات الهو الأن الأنا الأعلى .

فا لان الأعلى هي مجموع العادات , التقاليد و المثل العليا المكتسبة من المجتمع .

الأنا : وتعرف بأنها الضمير الوازع الداخلي للفرد , وهي التي تضبط السلوك الإنساني

الهو : هو الجانب الفريزي عند الفرد يمثل مجموعة الفرائز البيولوجية ,الجنسية و غيرها[1].

فمن خلال التناول النفسي التحليلي يمكن أن نصف الشخص أنها تتكون من ثلاثة تضم أساسية هي الأنا , الأنا الأعلى الهو وبالرغم من ان كل جزء من هذه الأجزاء الشخصية الكلية له وظائفه و خصائص ومكوناته و مبادئه التي يعمل و فقها , وديناميتاه وكأنزيماته , فإنها جميعها تتفاعل معها , تفاعلا وثيقا يحث بصعب فصل تأثير كل منها ووزن اسهامه النسبي في سلوك الإنسان [2].

2-2 التناول الضواهري :

---

[1] زهرة حميدة , تقدير الذات و الدافعية للإنجاز عند المراهقين المتمدرسين , رسالة ماجيستير جامعة الجزائر 2005 – 2006 . ص22

[2] مصطفى عشوي , مدخل إلى سيكولوجية الشخصية , الجزائر معهد علم النفس و علوم التربية , ط1 . 1995 ص78.

1. يرى الاتجاه أن تستجيب للأشياء , تبقى التصور أتنا لها مما يدعو للتركيز على العمليات المعرفية الوسيطة كالإدراك المفاهيم الخاصة بالعالم الضاهري, و التي تحدث فيه تلك الأحدث , ويشير هنا الاتجاه أن وحدة تحليل السلوك هي الفرد نفسه الذي تمكن داخله المكونات التي تبقى عليها سلوكه[1].
2. مثل يجب (laimj) (1943) الذي يرى حسب أحمد الظاهر القحطان , أن مظهر الذات لا يزيد عن نفسه أي الخريطة التي يرجع إليهاالإنسان الفهم نفسه وخاصة لحضات الأزمات وتلك التي تتطلب الاختيار ,

وتتكون من أفكار الفرد ومشاعر أما له ومخاوف وما سيكون عليه[2].

- كما يرى سميغوكومز (smyggt et combz) حسب أحمد الظاهرفطحان أن السلوك كله بدون

استثناء يتوقف على المجال الظواهري يتغير بتغير الحاجات ولأنشطة المتصلة به وبتغيرات مفهوم

الذات الجانب ألأكثرأهمية الأكثر تحديث للمجال الظاهري .

وبناء , على ماسبق فإن هذا التيار يعتمد في تفسير للذات على الإدراك والمعرفة أكثر من اعتماد على

التعلم , كما انه يعطي أهمية كبيرة لتجريب الفرد لذاته ولسلكته

2- 3- التناول الاجتماعي المعرفي :

3. يرى أصحاب هذه النظرية بأن الذات عنصر دينامكي للسياقات المعرفية للفرد تتجمع بالضبط الداخلي لسلوكات الفرد .

حيث يرى جين كيلي (kelly) (1945) أنه من الحاجات الأساسية للكائن الإنساني هو الضبط ولتنبؤ بحوادث محيطه ومن الأمور التي يشترك فيها كل الأشخاص نجد البعد (الذات اللذات)

أين تكون وظيفة الفرد ضمان ضبط أفعاله الخاصة به, فسميت كما يعرف بناء الذات : الذي هو جزء من الجهاز المعرفي[3]

1زهرة حميدة تقدير الذات والدافعية لإنجاز عقد المراهقين والمتمدرسين ؛ رسالة ماجستير؛ جامعة الجزائر .2005–2006.ص 22.

2رمضان محمد ....؛ الشخصية؛ تغيراتها ؛ اختباراتها وأساليب قياسها ؛ دار النشر والطباعة الجامعة المقترحة .1993.ص 196.

[3]أحمد الظاهر قحطان مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق "عمان دار ؛ وائل للنشر .ط1 ؛ 2004. ص22.

ومن خلال ما سبق يبدوا لاحقا إن هذا اتجاه يرى أن هناك علاقة تربطه بين الذات والسيرورة المعرفية ؛ وان الذات ليس مقتصرة للشخصية بل هي عنصر هام يفسر عن طريقتها قدر من السلوك الإنساني والتنبؤ به.

03 تقدير الذات: يعتبر تقدير الذات من بين اهم الابعاد لمفهوم الذات و بما انه منير أساسي في دراستنا كما سبق ذكره سيعطي له أهمية خاصة بحيث سنتناول تعريفه و وسائل قياسه وأهم مقاييسه

- **1 تعريف تقدير الذات:**

يعرف لورانس (Lawrence) (1981) تقدير الذات حسب عبد الرحمن صالح الأزرق بأنه تقيم مؤشر من الفرد لجمع خصائصه العقلية والجسمية .

ويرى كل من سيفلسون (shevlison)(1982) ومارش (march) حسب عبد الرحمن الأزرق أن تقدير الذات " لمثل عامل (دافع) أساس للنجاح في مختلف حيات أكثر[1] (1).

ويعتبر سيموندس (symonds) (1957) تقدير الذات حسب كمال الدسوقي أنه من الممكن التأكد على إن الفرد يدرك ذاته بآصاله على أنها جديرة بالتقدير؛ فقد نفكر انه قوي أنا قويت ما تخفض لدى الشخص من مشاعر النقي والدنية [2]

03- 2 قياس تقدير الذات:

من أجل معرفة تقدير الذات يرى الفرد لنفسه أوجه عدة مقاييس واختبارات لقياسها منها :

03- 02- 01 - مقياس روزنبرغ:هو مقياس ومنه روز نبوغ في (1965) وكان الفرض من ذالك تطوير تقنية مختصره وبسيطة تسمح لدراسة صورة الذات بغضة النضر وستخدم مع الآراء الذين تبلغ أعمارهم 16 سنة فما فوق وتبسط هذا الرائز تمكن تقديمه للأطفال أيضا من 10 سنة عبارة منها سالبة ومنها الموجبة كما تمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا ولا يستغرق وقتا طولا الهدف منه معرفة مستوى تقدير الذات لكل فرد .

---

[1]سعيدة محمد علي , في علم النفس الكويت دار البحوث العلمية .ط2. 1982؛ص58.

[2]أحمد إبراهيم أبو زيد . سيكولوجية الذات والتوافق ؛ القاهرة دار المعرفة الجامعية ط1. 1987 . ص 982.

3- 2- 2- مياس كوبرسميث:

مفهوم هذا المقياس من طرق كوبرسميث (coopersmitr)(1967)ولقياس اتجاه تقني نحو المجالات الاجتماعية الأكاديمية العائلية والشخصية ويتمثل تقدير الذات التقييم الذي يضعه الفرد لذاته عنها باتجاهه نحو ذاته؛ أثناء قيام الفاحص بتطبيق لهذا المقياس عليه تحاشي استخدام كلمة " تقدير ذات أو مفهوم الذات أو تقيم الذات عندما يطبق المقياس على المفحوص حتى تمنع استجابات التحيز.

3-2-3- مقياس هيو:هو عبارة عن مقياس يتكون من 30 بند يقيس تقدير الذات لدى الأفراد الذين لديهم 10 سنوات فما فوق يشمل هذا السلم 03 مقاييس قوية تحتوي كل منها على 10 بنود في المجالات الأقران المدرسية ؛ وهي تعطى كوحدات مختلفة [1]

إن جميع النقاط الثلاثة بمثابة مقياس لتقدير الذات وإن الهدف من جميع المقاييس الثلاثة هو الاكتشاف الكلي لتقدير الذات .

الخلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى مختلف تعار يف والنظريات التي تناولت مفهوم الذات والتي من خلالها أنه عامل أساسي ويتحكم في السلوك البشري وفي الواقع يشكل مفهوم الذات بعد أهم وأكثر مما كان يعتقد عنه ويدرك شأنه بصفة عامة وذلك لدوره في تنظيم السلوك البشري .

كما تم عرض أهم بعد لمفهوم الذات وهو تقدير الذات حيث تطرقنا لمفهومه ومقاييس وتجلي لنا أهمية تقدير الذات من خلال مقارنة أصحاب تقدير الذات المرتفع بأصحاب تقدير الذات المحققة وأهميته في التوافق الشخصي , وفي تحسين أداءه بشكل مستمر حيث ترتفع مكانه عندا المحيطين بيه هذا ما استنتجتاه خلال عرض أفكار هذا الفعل .

[1] ليلى عبد الحميد الحفيظ , مقاييس الذات للكبار والصغار , القاهرة دار الفقه, ط1, 1985 , ص20.

- الفصل الثالث: السرطان

تمهيد:

1- تعريف السرطان

2- تصنيف السرطان

1.2- الورم الحليمي

2.2- الورم الخبيث

3- أنواع السرطان

4- أسباب الإصابة بالسرطان

1.4- عوامل داخلية

2.4- عوامل خارجية

3.4- عوامل نفسية

5- طرق معالجة السرطان

1.5- الجراحة

2.5- الإشعاعي.

3.5- الكيميائي.

4.5- المناعي

5.5- الهرموني

الخاتمة

تمهيد

يعتبر مرض السرطان مرض القرن العشرين الذي تمكن أن يهاجم أي جزء من أجزاء الجسم ويشكل به انتفاخا وتورما وتكاثر مريعا في الخلايا , وما يزيد من مخاوف الناس منه هو فشل الأطباء في معرفة أسبابه العضوية أو لم تعد الخلايا الجانبية الموروثة وما يقابلها من نظريات كافية في تفسير تطور المرض وعدواه

تعريف السرطان:

أشتق اللفظ الإنجليزي للسرطان من الكلمة اليونانية "كارسينوما" الصلطعون البحري وهو حيوان يبتسم بضخامة في جسمه, وامتداد مخالبه وهو أول شكل ملاحظ لذلك المرض

أما علميا فهو يتغير عن مجموعة من الأمراض التي تتميز بالنمو الفوضوي وغير المنضبط للدخول مضادة بشكل طبيعي أن الخلايا التي تكون أنسجة الجسم تبدل نفسها وبشكل يتناسب مع حاجة النمو وتضميد الجرح وعندما تصبح عملية النمو هذه في شكل لا تمكن السيطرة عليها فإن خلية واحدة تقوم بالانقسام فيصبح النمو مفرطا ويظهر لمجموعات من الخلايا وفي معظم أنواع السرطان تصبح هذه الخلايا أوراما تفرز الأنسجة والأعضاء المحيطة بها وتدمرها بواسطة عملية النمو الانبثاقي(la metastose)

وتمنكن خلايا السرطان أن تنتقل أيضا من خلايا الدم أو الجهاز اللمفاوي لتشكيل مراكز نمو تدميري جديدة في أجزاء من الجسم بعيدة عن مركزها الأساسي وقد عرفه جبرائيل (1983) حسب هناء أحمد شويخ , أن مرض الأورام التي لها ميل للنمو والتي ستهلك الأنسجة السليمة , ولها ضفة المعاودة بعد فترة قد تطول أو كثيرا.

تصنيف السرطان

عادة ما يستعين الأطباء بنوعين من التصنيفات لتشخيص السرطان وتحديد نوعيته.

الأورام الحميدة: وتتميز ببطئ نموها و بأنها محاطة من الخارج بغلاف تحددها تحديدا واضحا من الأنسجة المحيطة بها.

الأورام الخبيثة:

وهي أشد خطورة من الأورام الحميدة و تتكون من خلايا سريعة الانقسام و التكاثر و قد تبلغ حجما كبيرا في وقت قصير وهي غير مغلفة من الخارج بأي غلاف ولذلك فإن نموها يكون غير محدد وتستطيع هذه المكونة للورم الانتشار و الانتقال الى أجزاء أخرى في جسم الإنسان لتكون أورام ثانوية، وتسمى هذه العملية بعملية الانتشار وعندما ينتشر المرض من مكان لأخر يسمى الجزء الذي بدأ منه، فإذا بدأ المرض بالثدي ثم انتشر الى الرئة فيسمى بسرطان الثدي[1]

أسباب الاصابة بالسرطان

العوامل التكوينية الداخلية: وتتضمن مايلي:

العوامل الوراثية:

توصلت الدراسات في ميدان الطب إلى ان هناك بعض الاورام الوراثية التي تضهر وكان لها القابلية في تسبب مرض السرطان، مثل الدمعة اللمعية و الالتهاب المستقيم و كذلك الشذوذ الكروموزومي، الذي نجده في الكثير من الاحيان يقترن بالسرطان.

العوامل الهرمونية

إن اختلال التوازن في الغدد الصماء يؤدي الى استثارة هرمونية متزايدة وهذا ما يسمح على ضهور ورم خبيث سواء في الغدة المفرزة للهرمون أو العنصر المحرض.

1

العوامل المناعية

إن المناعة هي المسئولة عن التقاط الأجسام الغريبة في الجسم مثل: الفيروسات و الجراثيم ومن ثم القضاء عليها في حالة اختلال التوازن المناعي فإن هذا يسمح بتكاثر تلك الأجسام الغريبة وتطورها الى خلايا سرطانية.

انحراف الصبغيات:

إن خلايا الورم السرطاني كثيرا ما يكون صبياتها منحرفة، ولذا فإن المصابين بتشوه في الصبغيات هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان[1]

العوامل التكوينية الخارجية:

وهي العوامل الدخيلة على الجسم و التي بإمكانها إحداث الورم السرطاني و تتمثل في:

الفيروسات:

أثبتت التجارب إن تلقيح الحيوانات ببعض الفيروسات يؤدي الى تحطيم الخلايا العادية وظهور خلايا سرطانية[2]

المخاطر السرطانية في العقاقير:

هناك العديد من الأدوية التي تستعمل لمكافحة مرض ما، إلا أنها تعود بالسلب خاصة إذا أخذت بجرعات كبيرة و لفترة طويلة، حيث أنها تؤدي لخلق خلايا سرطانية منها نجد:

- العلاج بالمواد الكيميائية مثل: الكلور منتيول، السلفار.
- المعادن المستعملة في العلاج مثل: قارة الفحم، الذهب و الفضة، البرافين.
- الهرمونات المستعملة في العلاج مثل: الاستروجين.
- مواد التجميل ومناعة الحمل مثل: الكورنيترول و الاستروتيدات

[1] مالكوم شوارتز، السرطان، ماهو؟، بيروت، الدار العربية للعلوم، ط1، 1989، ص55

[2] دبوب سيتوارت، نظرية طبية جديدة، ترجمة مركز التقريب و البرمجة، بيروت، الدار العربية للعلوم، ط1، 1995، ص78

خطر السرطان من إشعاع التشخيص و العلاج:

إن التعرض لأشعة الشمس بكثرة يسبب سرطان الجلد، كما ان معالجة السرطان بالاشعاع عند الأطفال تسبب سرطان البلعوم الدرقية، إضافة الى التعرض لإشعاع لمدة طويلة يسبب سرطان إبيضاض الدم.

الغذاء:

يلعب الغذاء دورا هام في إحداث السرطان، حيث توجد مواد غذائية تمنع و توقف السرطان وأخرى تشجع على انتشاره، حيث ان الأبحاث و الدراسات بينت ان الغذاء النباتي له دور في الإصابة بالمرض بنسبة35% يموتون نتيجة غذائهم السيئ، دون الاتفاق على المولد للسرطان[1] أيضا المواد المستعملة للنكهة في الطعام و الملونات الغذائية من الكيميائيات المسببة للسرطان كما ان نفص بعض الفيتامينات يسبب السرطان مثل، اليود و فيتامين A .

التدخين:

يعتبر من اكبر العوامل المباشرة و المسببة للسرطان خاصة سرطان الرئة، حيث تؤدي مادة النيكوتين في زيادة أضرار الادرينالين، وكذلك الكلسترول و بعدها تتجمع الأحماض و الانسولين و الكلسترول في الدم ما يسبب ضعف مناعة الجسم[2].

الكحول:

تقدر نسبة الوفيات من السرطان الناجمة عن الكحول بـ 3% الحنجرة هي السرطانات الناجمة عن الوفيات، سرطانات الدم وكذلك يسبب الكحول سرطان الكبد و المعدة و الجهاز التنفسي و السرطان المستقيم[3]

العوامل النفسية:

يعتبر مرض السرطان من أكثر الأمراض التي تتأثر بالعامل النفسي، إذ لا يشكل هذا الأخير سببا مباشرا، وإنما يتفاعل مع عوامل أخرى تفجيرها لمرض حيث أتثبتت دراسات ألمانية شملت عينة متكونة من رجال و نساء لمدة 13 سنة، أجريت على بحوث توصلوا إلى أن الأفراد الذين يكتمون

أعراض السرطان:

[1] عبد الهادي حسن، تلوث البيئة و مرض السرطان، الوقاية و العلاج، دمشق دار علاء الدين ط1، 2003، ص22

[2] دبوب سيتوارت، نظرية طبية جديدة، ترجمة مركز التقريب و البرمجة، بيروت، الدار العربية للعلوم، ط1، 1995، ص79

3 عبد الهادي حسن، تلوث البيئة و مرض السرطان، الوقاية و العلاج، دمشق دار علاء الدين ط1، 2003، ص22

إن أفضل الوسائل لضبط السرطان هي الطرق الوقائية و حماية الإنسان من التعرض للمواد التي تسبب السرطان و التعرض الطويل الى الأشعة و الإقلاع عن التدخين، تشخيص المرض في بدايته و المعالجة السريعة و معالجة السرطان تتقدم باستمرار من المعالجة بالأشعة و بالمواد الكيميائية وبتقوية قوة المناعة في الجسم وبذلك تتحسن النتائج، و اليوم أصبح شفاء أربعة من كل عشرة مصابين شفاءا تاما.

الجراحة:

كانت الجراحة أول علاج مستعمل ضد السرطان، ليس لاستئصال الورم فقط و إنما أيضا لاستئصال العضو الذي يتمركز فيه الورم، فالجراحة وسيلة تستعمل لاستئصال كتلة من الخلايا الخطيرة المصابة من جهاز معين بالإضافة إلى التحكم المناعي الذي يؤثر على السير العام للمرض.

ويعد العلاج بالجراحة من العلاجات المعروفة و المستعملة بكثرة في حالة الأورام الخطيرة وتقييم نتائج الجراحة بشكل عام من حيث الشفاء لمدة تقدر بخمس سنوات و معاودة السرطان بعد الجراحة لا تمثل عادة هجوما ثانيا من قبل المرض بل نمو خلايا خبيثة من جديد، وفي بعض أشكال السرطان قد يمر المريض بفترة انتقالية يقى فيها السرطان كامنا قبل ان يظهر أو تعود الأعراض ثانية وهناك ثلاثة أنواع من الجراحة:

الجراحة المنفية: تجرى لمنع تطور السرطان.

الجراحة المحددة: وذلك بإزالة ما أمكن من الأورام الخبيثة بل أكبر كمية ممكنة من النسيج المتورم[1]

الجراحة الداعمة:

يمكن ان تعالج التعقيدات المرافقة للإصابة بالسرطان وفي الحالات المنعدمة جدا يقوم الجراح باستئصال الورم.

[1] سعيد الدجاني، يتمرض المصابين بالسرطان و العناية بهم، بيروت، دار الأندلس للطباعة و النشر، ط1، 1988، ص 75.

العلاج الإشعاعي:

هو سلاح يستعمل لمكافحة السرطان، حيث طبقت الأشعة الصينية لأول مرة عام 1896 بليون لعلاج سرطان المعدة، لأن هذا النوع من العلاج يقضي على الخلايا السرطانية، حيث انها تخرب انويتها و بالتالي تشكل نكوص جزئي للورم و الآلام التي تصاحبها و أحيانا تشكل نكوص كلي.

و يستخدم العلاج عادة بعد الجراحة كما هو الحال في سرطان الثدي وأحيانا قبل الجراحة في سرطان عنق الرحم[1]

العلاج الكيميائي:

للعلاج الكيمائي دور هام في علاج السرطان لاحتوائه على مركبات كيميائية أو هرمونية، فهو يستعمل لتحطيم و إزالة الخلايا السرطانية ويكون ذلك تحت الرقابة الطبية لأنه عبارة عن محلول هام يستهدف الخلية السرطانية أينما وجدت في الجسم ويقضي عليها، ولكن تبقى لها مضاعفات مثل القيء وهذا يستلزم استعمال مراقبة صارمة من طرف الفرق الطبية، لأنه يستعمل على تخفيض الكريات البيضاء و بالتالي الانزلاق في حالة فقدان المناعة المكتسبة.

العلاج المناعي:

إن جسم الإنسان مجهز بجهاز مناعي يخفضه من أي جسم غريب، ولكن هذا في حالة مالم يبلغ عدد الخلايا السرطانية عدد معين، فإن ظهر هذا الداء فمعناه أن المراقبة فشلت، وعملا بهذا المبدأ فالعلاج المناعي يستعمل ردا فعال للمناعة التي يستعملها الجسم نفسه ضد كل الهجومات من طرف الأجسام الغريبة.

العلاج الهرموني:

[1] عبد اللطيف ياسين، السرطان و الوقاية منه، مكتبة العمال العالمي لموسوعة السلامة و الصحة المهنية، ط3، 1983، ص230.

هو علاج يهدف للحصول على نكوص بعض أنواع السرطانات مثل:سرطان الأعضاء التناسلية حيث ان الهرمونات الأنثوية تسمح بالحصول على نكوص بارز في سرطان البروستات كذلك بالنسبة لسرطان الثدي الذي يتراجع بعد استئصاله او علاجه عن طريق هرمونات ذكرية قبل سن اليأس.

لقد أثبتت علاجات السرطان بمختلف الطرق نجاحا و تقدما في التخفيف من انتشار بعض أمراض السرطان، إى انه عجز أمام بعض الأنواع المستعصية و لتجنب الإصابة لابد من الوقاية من بعض العوامل المسببة للإصابة لمرض السرطان.

ملخص:

من خلال ما عرض تم التعرف على أن السرطان من اخطر الامراض في عصرنا هذا، حيث يهدد العديد من الافراد، صغارا و كبارا، ذكور و غناث، فهو من الامراض الفتاكة التي زرعت الرعب في نفوس البشرية، لاسيما بعد عجز البحوث الطبية في كشف خبايا هذا المرض وإن هذا المرض تنتج عنه أعراض نفسية حادة تساعد على إستفحال هذا المرض أكثر

الجانب التطبيقي

منهجية البحث:

تمهيد

1- عرض مجتمع البحث وتحديد العنة

2- عرض المعطيات و مناقشتها.

3- الاستنتاج العام.

4- خاتمة.

- المراجع
- خلاصة

تمهيد:

إن مصير أي دراسة ميدانية يتوقف على كيفية التطرق لموضوع الدراسة، ونوعية الأسلوب المستعمل لمعالجته، فإن صحة الدراسة تقوم على أساس المنهجية المستعملة و تحديد مجال الدراسة، وعلى الباحث أن يتبع جملة من القواعد و المناهج، لإضفاء العينة العلمية للبحث و الكشف عنها، بالأسباب ونتائج الظاهرة التي هي محل الدراسة وفي هذا الباب من الدراسة تطرقنا إلى عرض مجتمع البحث و العينة التي تم اختيارها، إضافة إلى تحديد أدوات ومقاييس جمع البيانات و كيفية تطبيقها بالإضافة إلى تحليل البيانات كما تطرقنا في الأخير إلى النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة.

عرض مجتمع البحث:

تعد عملية اختيار مجموعة البحث من أهم مراحل البحث العلمي، إذ لا تتوقف صحة نتائج الدراسة على طريقة اختيار مجموعة من الأشخاص يهتم الباحث بفحصها و دراستها[1]. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية التي تعرف أنها اختيار الباحث العينة على حسب معايير معينة و محددة نخدم موضوع البحث، التي تم فيها اختيار العينة بشكل قصدي

وقد تم اختيار المبحوثين الذين تم دخولهم الى مراكز الاستشفاء من المرض المزمن و الخطير (السرطان) مع تحديد شروط هذه المعاينة و هي:

- أن تكون عينة البحث مناسبة لدراسة حالة من 05 إلى 07 حالات.
- أن يتراجع سن مجموعة البحث من 30 إلى 50 سنة. لكي لا نجد صعوبة مع المرضى الأكثر من 50 سنة و المتمثلة في إفهامهم دورنا و هدفنا من البحث ومن جهة أخرى حتى يكون المدى العمري لمجموعة البحث متقارب تجنبا لمتغير السن.
- الحرص على أن تكون مجموعة البحث من المصابين بالسرطان فقط وان المرضى لا يعانون من مرض آخر، كضغط الدم مثلا او السكري، بهدف التأكد من ان الضغط النفسي (المدرك) ضهر نتيجة لمرض السرطان وليس نتيجة مرض أخر.

وقد تم جمع المعطيات حول أفراد مجموعة البحث حسب المتغيرات التالية(الجنس. السن. الحالة المدنية. المستوى الدراسي. المهنة. نوع السرطان. بداية المرض. نوع العلاج.

الدراسة الاستطلاعية

[1] إحسان محمد حسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي، بيروت، دار الطليقة للطبع و النشر، ط1، 1989، ص 09

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة من مراحل البحث العلمي، فمن خلالها يتمكن كل باحث من الطمأنينة على سلامة فرضياته، ولا ينسى له ذلك إلا بعد التطبيق، كما أنه يساعد على التحكم في متغيرات الموضوع و استعمال الوسائل المختارة.

وفي بحثنا هذا قمنا بتحقيقنا الاستطلاعي في مصلحة مكافحة السرطان بفرانتزفانون بالبليدة، وذلك بعد الحصول على موافقة رئيس مركز مكافحة السرطان (C . A . C) على إمكانية إجراء الدراسة في المصلحة، حيث قان بالاتصال بالأخصائية النفسانية تعمل في الجراحة وأخرى بقسم العلاج الكيميائي وهذا لمساعدتنا في التعرف على أقسام المرضى المتواجدين بها.

قمنا بأول زيارة للتعرف على مكان البحث وأخذ فكرة على كافة أقسام مصلحة مكافحة السرطان، بدأ بقسم خاص بالعلاج الإشعاعي و قسم الجراحة و القسم الخاص بالعلاج الكيميائي، كما تم التعرف على كل الأجنحة المخصصة للنساء، ومعرفة الأيام المخصصة للزيارات الطبية التي يقوم بها الأطباء برفقة طلبتهم، وبعد قيامنا بزيارات متكررة لوحظ تواجد الكثير من الحالات المصابة بسرطان بشتى أنواعه.

ودامت هذه الدراسة الاستطلاعية أسبوعين، تم خلالها الاتصال بـ 07 مرضى نساء مصابين بسرطان الثدي، وكنا نجري هذه الدراسة في الفترة الصباحية تطبيق في اليوم نفسه مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الضغط النفسي (colem et al) وقد قمنا بترجمة المقاييس بالعامية تجنبا لعدم فهم المبحوثين الأميين، كما أن هناك بنودا كانت تؤثر نفسيا في بعضهم، كانت توقفنا إحداهم فتبكي، كان يجب عليا احترام دموعهن وتمثل هذه البنود بالنسبة لمقياس كوبر سميث (Cooper Smith) لتقدير الذات في الذات العامة، المنزل و الوالدين، أما بالنسبة لمقياس الضغط النفسي فقد لاحضنا أن كل واحدة منهن تجيب بطريقة مختلفة عن الأخرى، وهذا حسب الظروف الضاغطة التي عاشتها في الفترة الماضية

وما لا يمكن إغفاله هو إن هذه الدراسة الاستطلاعية قد مكنتنا من:

1- التعرف على الميدان.
2- التعرف على المجتمع الأصلي و الذي يتمثل في المرضى المصابين بالسرطان.
3- الاتصال و الاحتكاك بالمرضى و التعرف على كيفية التعامل مع فئة المصابين بمرض السرطان.
4- تجريب المقاييس للوقوف على الصعوبات المحتملة التي يمكن أن تواجهنا في الدراسة الأساسية من حيث:
- معرفة بنود الفهم.
- الدلالة السيكولوجية لبعض المفردات الواردة في البنود.
- معرفة الزمن المستغرق.
- الاستجابة الانفعالية والمعرفية واللفظية المصاحبة للتطبيق.

الإطار المكاني و الزماني للبحث:

الإطار المكاني: تم إجراء البحث بمركز مكافحة السرطان

(C . A . C) المتواجد بمستشفى فرانتر فانون وهو يقع في الشمال الغربي للولاية، ينقسم هذا المركز إلى ثلاثة مباني رئيسية، يشتمل المبنى الأول مكتب الاستعلامات، قاعة مجهزة بأدوات العلاج الإشعاعي وقاعة خاصة بالفحص، كما يحتوي هذا المبنى على ثلاث طوابق رئيسية، إذ نجد في الطابق الأول قاعة العمليات الجراحية، في حين يحتوي الطابق الثاني على قاعة خاصة بالفحص و مكاتب للعمل و مكتب الأخصائية النفسانية، أما الطابق الثالث فهو مخصص للعلاج الكيميائي.

ويحمل المبنى الثاني اسم " عثمان طلية" وهو يستقبل المريضات المصابات بالسرطان و اللواتي يعالجن بالأشعة، بينما يحمل المبنى الثاني اسم " لعروسي جميلة" وهو خاص بالرجال.

الإطار الزماني:

استمرت هذه الدراسة الميدانية من 20 مارس الى 01 أفريل 2015، وكنا نجري الدراسة الميدانية كل أيام الأسبوع، أما مدة المقابلات العيادية تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة[1]

حجم مجموعة البحث

تتكون مجموعة البحث من 07 نساء مصابين بداء سرطان الثدي يتابعون العلاج في مستشفى فرانترفانون بالبليدة، بغرض اجراء دراسة حالة ميدانية[2]

- أدوات التحليل الإحصائي:

إن موضوع بحثنا يتناول العلاقة الارتبطاية بين الضغط النفسي (المدرك) وتقدير الذات لدى المصابين بالسرطان، ولتحليل البيانات التي استقيناها بفضل مقياس الضغط النفسي وتقدير الذات استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- مؤشر الدلالة.
- كما استخدمنا معامل الارتباط سبيرمان كندال (kan dal) .

1 الحالة الأولى:

[1] إحسان محمد حسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي، بيروت، دار الطليقة للطبع و النشر، ط1، 1989،ص 09.

[2] فيصل محمد خير الرزاد، الأمراض السيكوسوماتية، بيروت، دار النفائس، ط1،200، ص84

مريم امرأة تبلغ السابعة والثلاثين من العمر تم تحويلها إلى مستشفى فرانتز فانون لها ابنة عمرها 15 سنة متزوجة وابنتها تدرس في الثانوية وزوجها تاجر أقمشة ولها والديها تحتل الترتيب الثاني بين إخوتها الثلاثة تعاني سلطان الثدي وبعد إقامة علاقة متبادلة وبعد الحوار الذي دام قرابة النصف ساعة استطعت جمع بعض المعلومات الخاصة عن حياتها الشخصية .

وكانت مريم تبدي نوعا من الانزعاج في بداية الأمر لكن سرعان أفهمناها بدورنا,أننا بصدد انجاز بحث حول حالتها ونريد منها فقط جمع بعض المعلومات فرحت بمساعدتنا وأصبحت تروي لنا عن قصة اكتشافها لسرطان الثدي و الذي على حسب ما تذكرت أنها أصيبت به منذ 09 أشهر وكانت تروي قصتها و البؤس في عينيها حتى أنني لاحظت أنها كانت تريد البكاء على إثر ما خلفه هذا المرض بها ثم كنت أحاول أن أستقطع الحديث معها بفاصل لأقع فترة الحزن لديها و كنت أوجه لها بعض الأسئلة قصد إبراز مدى تأثير المرض ...... كيفية معاملة السرطان بها وخاصة وهي امرأة ذات مستوى ثقافي ثانوي و تخضع للعلاج الكيميائي فلاحظت أنها تريد أن تعبر عن ما بداخلها من قلق و اكتئاب وحزن خاصة وأنها تفقد أغلى مالديها وهو ثديها الذي يعبر عن أنوثة وضان المرأة في ضل إبرازها لجانبها و دورها في وسط الأسرة وخاصة أنها تربت به، فانتقلت الى المرحلة الثانية كنت أحاول صياغة بنود مقياس الضغط النفسي و تقدير الذات بالعامية لتفادي عن عجزها عن الإجابة واترك لها حرية الاختيار في الإجابة.

فكان السؤال كالتالي: أرى انك منزعجة اليوم هل هذا انعكاسا لما تشعرين به اليوم؟

مريم: إيه راني عيانة، عندي مشاكل في البيت مع زوجي ملي مرضت كل حاجة طاحت عليا

- يبدو أن الأمور لا تجري وفق ما تبتغي من جانبك فالأسرة و المشاكل وزوجك ليست بشيء جديد هل تضنين ان هذا هو سبب انزعاجك؟

- مريم: كل حاجة راهي مخلطة في حياتي. وبدأت تبكي.
- أرى ان من الأفضل الان ان تري لمستقبل ابنتك فهي تعتمد عليك الان. أليس كذلك؟
- مريم: بعدما مسحت دموعها. لازم نعاون شير راهي تاكلة عليا تع الصح أنا جامي نجحت في حياتي لكن هي ان شاء الله تعوضني.
- حسيتي بالثقة في روحك شي نهار وبلي الأمور راهي تمشي كيما راكي حابة وقدرتي تتحكمي فالقلق نتاعك ومشاعرك قدام بنتك؟
- مريم: تع الصح أنا دائمة واثقة في روحي وجامي نخمم حاجة عيانة.
- يقلقوك لحوايج وتستسلمي بالحق ولا تقاومي؟
- مريم:على حساب الموزال كل خطرة وكيفه.
- تستحقي بزاف الوقت باش توالفي الحوايج و لا تم تم ؟
- مريم: على حساب الحوايج الي يصراولي.

وبعد عملية طرح الأسئلة مع المريضة وبعد إخضاعها لتطبيق مقياس الضغط النفسي و مقياس تقدير الذات تحصلنا على الدرجات التالية:

- درجة الضغط المدرك:23 أي ليدها درجة ضغط نفسي متوسط حسب التصنيف المصنف في الجدول.
- درجة تقدير الذات:° 48أي تقدير ذات متوسط.
- درجة الضغط النفسي 15 اي مريم تعاني ضغط نفسي منخفض وهذا..... حسب كارل روجرز يعود لنقص الثقة بالنفس و تعارض أفكارها مع قدراتها و تخيلاتها و رغباتها ماجعل خبرتهم تتشوه نتيجة إعاقة نموها.

الحالة الثانية:

رانية امرأة متزوجة تبلغ من العمر 46 سنة معلمة لغة فرنسية وأم لطفلين ولد و بنت تحتل الترتيب الأخير في عائلتها تعاني من سرطان الثدي تاريخ إصابتها ثلاث أشهر ونوع العلاج الذي تتبعه هو العلاج الكيميائي وبعد بناء علاقة مهنية مع المفحوصة وجمع بعض المعلومات الخاصة بها قمنا بتطبيق المقياسين على سرير المفحوصة وكان الحوار كالتالي:

في البداية رايحين نسقسوك شوية أسئلة ترتبط بإحساسك و ميولاتك بالشهر الي فات وأنت ما عليك غي تحطي (×)في الخانة المناسبة

- صراتلك كاش ما حاجة ماكنتيش تستناي فيها من قبل؟
- راضية: مين ذاك.
- حسيتي روحك منارفيا و مقلقة؟
- راضية: كي يصراوش الحوايج كيما راني حابتهم.
- حسيتي بالثقة في روحك وكنت قادرة باش تتحكمي في زعافك؟
- راضية: أنا واثقة من روحي بصح كاين شي مواقف الله غالب.
- حسيتي بالزعاف لانو الامور مامشاتش كيما راكي حابة؟
- راضية: تع الصح.
- لقيتي بلي المشاكل نتاوعك راهي تزيد تصعاب؟
- راضية: مين ذاك تضلام عليا و نكره حياتي.
- مايقلقوكش الحوايج كي تكوني في جماعة؟
- راضية: على حساب القوسو.
- تقدري تاخذي قراراتك وحدك؟
- راضية: إيه مانتكل على حتى واحد.
- تتقلقي منين ذاك حتى تستسلمي؟
- راضية: بزاف

- تتكتل عليك فاملتك؟

- راضية:على حساب المواقف.
- تقدري روحك مليح؟
- راضية: إيه نقدر روحي.
- تتمناي لو كنت وحدى أخرى؟
- راضية: كي نتقلق.
- تحسي روحك بلي راكي حطة؟
- راضية: على حساب الموزال.
- فاملتك تفهمك و تشجعك في الحوايج لي ديريهم؟
- راضية: كل واحد مسئول على روحو.
- تحسي بلي فاملتك تقدر تتكتل عليك؟
- راضية: ماشكيتش.

بعد تطبيق المقياسين على المريضة و تصحيحهم تحصلنا على النتيجة التالية:

- درجة تقدير الذات :°14أي تقدير منخفض.
- درجة الضغط النفسي:37° أي ضغط نفسي متوسط.

تعاني راضية من ضغط نفسي متوسط وتقدير ذات منخفظ وهذه النتائج تعكس معاناة راضية الداخلية نتيجة المرض ومعاناتها ماجعلها تشعر بالنكوس وفقا لنظرية الذات لكارل روجرز فإن الفرد إذا عاش بثقة في نفسه و وفق بين قدراته و تخيلاته يكون قد رسم طريقه الصحيح لتحقيق ذاته لكن راضية العكس و هذا ناتج عن تأثير المرضى و المعاناة النفسيةالدخيلة التي تؤثر على مسار حياتها.

الحالة الثالثة:

أمينة إمراة متزوجة سنها 36 أم لطفلين ماكثة بالبيت زوجها أستاذ ابتدائي تحتل المرتبة الثانية في العائلة مصابة بداء سرطان الثدي تعاني من الإصابة منذ 8 أشهر، بعد بناء العلاقة المهنية و التعارف وجمع المعلومات الخاصة بالمريض وبعد ترجمة بنود المقياس إلى العامية تم تطبيقها على سرير المفحوصة كما يلي:

- صراتلك كاش حاجة ماكنتيش تستناي فيها من قبل وقلقاتك؟
- أمينة: بزاف من خطرة.
- تحسي روحك مقلقة و متقدريش تتحكمي في تامواقف الي يصراولك في حياتك؟
- أمينة: كل يوم تقريبا.
- حسيتي روحك بلي راكي تعيشي حياتك عادي و كيما راكي حابة؟
- أمينة: على حساب المشاكل.
- تزعفي كي ماتصراش حاجة كيما تحبي وتحسي بلي راهي تصعاب عليك؟
- أمينة: تع الصح نزعف.
- عرفتي كيفاش تنظمي وقتك و تتعاملي مع المشاكل التي تواجهك؟
- أمينة: بصح كاين بزاف صوالح مايمشوش كيما تحبي.
- يقلقوك حوايج و تحبي تبدلي شي حوايج في روحك؟
- أمينة: منين داك تحسي روحك ناقصة.
- تتقلقي فالدار و تحسي عائلتك مقلقة عليك؟
- أمينة: منين ذاك صح نتقلق بصح الحمد لله واقفين معايا.
- تحسي بلي صعيب تقعدي كيما راكي و لا تحسي روحك حطة كيما كامل الناس؟
- أمينة: على حساب القوسو.

- كي تحبي تقولي حاجة تقوليها؟

- أمينة: ايه خاصة وإذا كنت مع الدار.
- تتمناي لو كنت وحدة اخرى؟
- أمينة: لالا جامي.
- تحسي بلي يشجعوك داركم في الحوايج الي ديريهم؟
- أمينة: أبي هو لي يشجعني و يوقف معايا دائما.
- ياخذو برايك في الدار و لا تحسي روحك بلي مايقدروش يتكلو عليك؟
- أمينة: منين ذاك يتكلو عليا و منين ذاك لالا.
- يتخطرلك لحوايج في حياتك تحبي لو كان ماتوليش للدار؟
- أمينة: إيه صح تصرالي شحال من مرة.

وبعد تصحيح المقياس تم التحصل على الدرجات التالية:

وفقا لجدولي تصنيف درجات الضغط و تقدير الذات فتحصلنا على مايلي:

- درجة الضغط النفسي: °34 متوسط.
- درجة تقدير الذات:°36 منخفض

تعاني أمينة من ضغط نفسي متوسط و هذا مادفعنا للتفكير في سلبية أمورها ما حصل لديها تقدير منخفض للذات فالإنسان له نزعة في تحقيق ذاته ما يجعله يشعر بالرضي و تحقيق أهدافه وهذا يؤدي إلى تقوية الذات كما تؤدي النشاطات المتعارضة للشعور بالإحباط.

الحالة الرابعة:

صفية امرأة متزوجة وام لخمسة اطفال ماكثة بالبيت ذات مستوى متوسط ثقافيا تبلغ من العمر 47 سنة تعاني من سرطان الثدي تعالج كيميائيا، تاريخ اصابتها بالمرض سنة و نصف تعاني من قلق و اكتئاب دائمين حسب مالاحضناه في حصة المقابلات التي جمعتنا بها ولكن بعد تطبيق المقياسين كانت النتيجة كما يلي:

- صراولك حوايج ماكنتيش تتوقهيعم يقلقوكوحسيتي روحك منارفيا؟
- صفية:يصراولي منين ذاك.
- حسيتي بالثقة في روحك وبلي راكي قادرة تواجهي الحوايج الي يصراولك؟
- صفية: ديفوا ايه و ديفوا لالا.
- حسيتي بالزعاف كي يتخلطو عليك الحوايج وتحسيها راح تصعاب
- صفية: تع الصح
- قدرتي تتحكمي في التقلاق تاعك و الضروف الي مريتي بيهم؟
- صفية:على حساب الضروف و الوقت.
- مايقلقوكش الحوايج وتحبي تبدلي حوايج في حياتك؟
- صفية: إيه
- متقدريش روحك مليح و لا تحسي روحك حطة؟
- صفية: نحس روحي منين ذاك مقصرة مع روحي.
- تحسي بلي والديك يشجعوك و يستناو منك بزاف حوايج.
- صفية:منين ذاك.

وبعد تصحيح المقياس تحصلنا على النتيجة التالية:

- درجة الضغط النفسي: 29° أي ضغط منخفظ.
- درجة تقدير الذات:56° أي درجة ضغط متوسط

وتفسير هذه الدرجات نلاحظ ان صفية لديها ضغط نفسي منخفض لكن على مايبدو أنها لا تعطي أهمية لذلك وتحاول أن تعايش الوضع و تجعل تقديرها لذاتها متوسط، فهي في هذه الحالة لا يؤثر عليها الضغط بدرجة كبيرة يجعلها تشعر بالإحباط.

الحالة الخامسة:

جميلة ام لثلاثة أطفال ماكثة بالبيت متزوجة و زوجها مقاول ذات مستوى ثقافيثانوي تعاني من سرطان الثدي، تاريخ إصابتها به يرجع لسنة تقريبا تعالج كيميائيا، وبعد إقامة علاقة معها تم تطبيق المقياسين عليها وكانت المقابلة كالتالي:

- صراتلك كاش حاجة في حياتك ضايقاتك و حسيتي راهي غير تضياق عليك؟
- جميلة: إيه قداش من مرة.
- حسيتي شي نهار بالثقة في نفسك وبلي راكي قادرة تنظمي وقتك و تتحكمي في كل امورك؟
- جميلة: كل خطرة كيفاش.
- خممتي شي نهار انك ماراكيش ديري واش واجب عليك؟
- جميلة: إيه ثم ضحكت.
- حسيتي بالثقة في روحك و بلي راكي كيما ينبغي؟
- جميلة جميلة: منين ذاك تروحلي الثقة في روحي.

- يقلقوك حوايج وتحسي صعيب عليك تقدري قدام جماعة؟

- جميلة: بزاف من خطرة.
- تحسي روحك تستسلمي بالخف وبلي لازم تبدلي حوايج في حياتك؟
- جميلة:إيه.
- تاخذي قراراتك وحدك و كي تحبي تقولي هدرة تهدريها؟
- جميلة :ماكانش لي علابالو بيا.
- تحسي روحك حطة و لا متقدريش روحك مليح؟
- جميلة: مانخممش هكذا.
- صعيب عليك باش تاخذي قراراتك و حدك؟
- جميلة: منين ذاك حتى يدبرو عليا.

وبعد تطبيق المقياس و تصحيحه تحصلت على الدرجات التالية:

- درجة الضغط النفسي: °24 ضغط منخفظ
- درجة تقدير الذات:°44 تقدير ذات متوسط.

وتعاني جميلة من ضغط نفسي منخفظ ماولد نتائج تقديرها لذاتها متوسط وهذا راجع لتفكيرها في حالتها باستمرار خاصة اثناء مرضها هذا ما جعلها تشعر بالغحباط لكن ليس بدرجة كبيرة بل في غالب الاحيان يغلب عليها مشاعر القلق و الإكتئاب.

وهذه المشاعر نجدها في غالبية المرضى بالسرطان خاصة النساء لطبيعتهن الحساسة نتيجة تضررهم في عضو حساس و هو الذي يمثل رمز الانوثة لديهم.

الحالة السادسة:

دليلة إمراة تبلغ من العمر 39 سنة متزوجة و ام لخمسة اطفال زرجها يعمل إطفائي ذات مستوى ثقافي ابتدائي تعاني من سرطان الثدي منذ سنة و نصف تعالج كيميائيا بعد حصة جمع المعلومات تم تطبيق المقياسين عليها و كانت المقابلة كما يلي:

- صراولك حوايج ماجاوش في بالك و تقلقتي منهم؟
- دليلة: كل خطرة كيفاش.
- تحسي بالثقة في روحك وبلي معندك حتى مشكل و تتغلبي على كل مشاكلك؟
- دليلة:مانكذبش عليك كل يوم عندي مشاكل.
- تحسي منين ذاك بلي راهي تصعاب عليك و ماتقدريش تتحكم؟
- دليلة: بزاف تقريبا كل يوم.
- تواجهي مشاكلك مليح و لا تتقلقي و ماتقدريش تتحكمي؟
- دليلة: كل خطرة كيفاش.
- يقلقوك لحوايج و تصعابلك قدام جماعة؟
- إيه شحال من مرة.
- يتبعوك الناس في قراراتك وتحسي بلي فاميلتك تفهمك؟
- دليلة: عندي غي الصغير الي تفهمني.
- يتخلطولك الحوايج و تحسي روحك ماكيش مليحة و تتمناي تكوني وحدة اخرى؟
- دليلة: مليار خطرة بصح ماعندي ماندير.

بعد تطبيق المقياس و تصحيحه تحصلنا على النتائج التالية:

- درجة الضغط النفسي:27° ضغط نفسي منخفظ
- درجة تقدير الذات:30° تقدير الذات منخفض لديها

بعد حساب المقياس وفقا لتصنيف الجدول تم الحصول على نتائج تبين أن جميلة تعاني من ضغط نفسي منخفض ما ولد لديها تقدير ذات منخفض وهذا راجع للمشاعر السلبية التي تعاني منها جميلة نتيجة شعورها بالإحباط لصعوبة تحقيقها لأهدافها و هذا ما يعارض مع أهدافها و يولد لديها الطاقة السلبية.

يتناول هذا الفصل المعطيات و النتائج المعالجة إحصائيا مع قياس دلالتها باختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاتخاذ الفرضيات المصاغة في البحث، وقد تم عرض النتائج منضمة في جداول متبوعة بالمناقشة و التحليل.

عرض النتائـج:

- **نتائج مقياس تقدير الذات:**

جدول رقم (4): توزيع الأفراد في مجموعة البحث حسب الجنس و مستويات تقدير الذات

أفراد العينة	العدد	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
العينة الكلية	6	15	11	12.5	1.64

- يبين هذا الجدول توزيع أفراد مجموعة البحث حسب الجنس و مستويات تقدير الذات، حيث ان الملاحظ ان أفراد العينة لديهم مستوى تقدير ذات منخفض قدرت بعد حصرها بين 15–11 وهذا بعد حساب المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 12.5 و الإنحراف بـ 1.64.

جدول رقم (5): توزيع أفراد مجموعة البحث حسب الجنس و مستويات الضغط النفسي (المدرك).

أفراد العينة	العدد	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
العينة الكلية	6	37	25	32	4.2

- يبين هذا الجدول توزيع الأفراد مجموعة البحث حسب الجنس ومستوى الضغط النفسي (المدرك)، حيث تم تصنيفه لمستويات منخفض قدر بـ 14← 29، متوسط 30−40، مرتفع قدر بـ 42−65، و الملاحظ هناك أن القيمة حصرت بين 37−25 ما يدل على أن أفراد العينة تحصلت ضغط نفسي متوسط

نتائج الفرضية:

العلاقة بين الضغط النفسي و انخفاض تقدير الذات لدى المصابين بداء السرطان؟

تنص الفرضية على انه هناك علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المصابين بالسرطان، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط كاندل (kandel) .

جدول رقم (6): العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و تقدير الذات

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مؤشر الدلالة	الدلالة الاحصائية	
						0.05	0.01
تقدير الذات		12.5	1.64	-0.5	0.03	دال	
الضغط النفسي		32	4.2				

لقد افترضنا في هذا البحث أنه قد توجد علاقة بين الضغط النفسي و تقدير الذات بحيث انه كلما ارتفع الضغط النفسي انخفض مستوى تقدير الذات، ويبين هذا الجدول نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و تقدير الذات، إذ نجد معامل الارتباط بين الضغط النفسي و تقدير الذات سالب يقدر بـ 0.5- دال إحصائيا على مستوى الدالة x=0.03 في ضوء هذه النتيجة يمكن التحقيق من صحة الفرضية وتدل هذه النتيجة ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي و تقدير الذات عند المصابين بالسرطان بمعنى قوة العلاقة بدرجة كبيرة لدرجة ان تحدد احد العاملين العامل الثاني، تدل النتيجة انه كلما كان الفرد عرضة للضغط الناتج عن الإصابة بالسرطان يكون تقديره لذاته منخفض نتيجة الإحباط و المشاعر السلبية

مناقشة عامة:

من خلال ما تم تتبعه و دراسته نضريا و خاصة تطبيقيا في مجال البحث النفسي، وبعد التقنيات المتمثلة في مقياس تقدير الذات و الضغط النفسي(المدرك) لدى المصابين بالسرطان، توصلنا الى انه هناك علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي (المدرك) وتقدير الذات حيث قدر معامل الارتباط كاندل بـ 0.5− دال إحصائيا بطبيعة الحال علاقة عكسية، فمواجهة الفرد للضغط الناتج عن الإصابة بالسرطان يؤثر على تقديره لذاته و العكس صحيح وهذا ما يتماشى مع نص الجانب النظري الذي ينص على أن عدم تحقيق الأفراد لذاتهم و أفكارهم ونشاطاتهم يولد لديهم الإحباط.

لكن هذه النتائج صالحة في حدود بحثنا المتعلقة أساسا باختيار مجموعة البحث وظروف تطبيقه و لأسباب عديدة تختلف من بيئة لأخرى، و العلم في ذاته مطلق و لا يمكن تحديده بناتج بسيطة.

الخاتمة

الخاتمة

إن القدرة على الحياة و العيش السليم تستدعي سلامة النفس و الجسد معا فهما شيئان متكاملان، فالإصابة بأي خلل في الجانب الجسدي فانه بلا شك يؤثر على الجانب النفسي،

ولكن قد تحدث وأن يختل التوازن بإصابة الجانب النفسي بأي مرض خاصة إذا تعلق الامر بمرض خطير كالسرطان الذي يعتبر مرض مرعب و قاتل ويؤدي الى أثار سلبية على نفسية المريض وجسده معا، وهذا ما تترجمه مشاعر النقص و الإحباط وهنا كان منطلق بحثنا أين حاولنا الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي (المدرك) و تقدير الذات، و للوصول للغرض المنشود إخترنا عينة بغرض دراسة حالة تتكون من 6 أفراد طبقنا عليهم مقياس الضغط النفسي و مقياس الضغط النفسي ومقياس تقدير الذات للتوصل لاثبات وجود هذه العلاقة بحيث تبين ان هناك علاقة طردية سالبة فكلاما كان الضغط النفسي مرتفع كان تقدير الذات منخفض والعكس صحيح.

قائمة المراجع

المراجع

المراجع باللغة العربية

الكتب

1. ام كولزE.M colles مدخل إلى علم النفس المرضي الإكلينيكي ترجمة عبر الغفار عبد الحكيم الدمياطي واخرون القاهرة دار المعرفة الجامعة ط1 1992
2. احسان محمد حسن الاسس العلمية المناهج البحث الاجتماعي بيروت دار الطليعة للطباعة والنشر ط1 1986
3. احمد ابراهيم ابو زيد سيكولوجية الذات والتوافق القاهرة دار المعرفة الجامعية ط1 1987
4. احمد الظاهر قحطان مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق عمان دار وائل للنشر والتوزيع ط1 2004
5. تارلز كامرون فحص الخلايا امل جديد في مكافحة السرطان ترجمة زكريا فهمي القاهرة الدار العربية للنشر ط1 1990
6. جابر عبد الحميد جابر مهارات البحث التربوي فطر دار الهضة العربية ط1 1988
7. حامد عبد السلام زهران علم النفس الاجتماعي القاهرة عالم الكتب ط6 2003
8. دبوب ستيورات نظرية طبية جديدة ترجمة مركزية تعريب البرمجة بيروت الدار العربية للعلوم ط1 1995
   a. 8– راضي الوقفي مقدمة في علم النفس عمان الشروق ط1 2003
   b. رمضان محمد القنوفي الشخصية نظرياتها اختباراتها واسلابيها قياسها دار النشر والطباعة الجزائر المفتوحة ط1 1993
9. سامي محمد ملحم مناهج البحث في التربية وعلم النفس الاردن دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط1 2000
10. سعدية محمد علي في علم النفس الكويت دار البحوث العلمية ط2 1982
11. سعيد الدجافي تمريض المصابين بالسرطان والعناية بهم بيروت دار الاندلس للطباعة والنسر ط1 1988
12. سمير شيخاني الضغط النفسي بيروت دار الفكر العربي ط1 2003
13. سيد خير الله مفهوم الذات واسسه النظرية والتطبيقية بيروت النهضة العربية ط1 1981

14. عام مصباح التنشئة الاجتماعية والسلوك الانحرافي لتلميذ المدرة الثانوية الجزائر ط1 2003

15. عبد الرحمان صالح الازرق علم النفس التربوي للمعليمين مفاهيم نظرية دراسات ميدانية ادوات مبتكرة للقياس بيروت طرابلس العالمية ط6 200

16. عبد الطيف ياسين السرطان والوقاية منه مكتبة العمل العالمي لموسوعة السلام والصحة المهنية ط3 2003

17. عبد الهادي حسين تلوث البيئة ومرض السرطان الوقاية والعلاج دمشق دار علاء الدين ط1 2003

18. عثمان يخلف علم النفس الصحة والاسس النفسية والسلوكية للصحة الدوحة دار الثقافة ط1 2001

19. علاء الدين كفافي الارشاد والعلاج النفسي الاسري من المنظور النفسي للاتصال القاهرة دار الفكر العربي ط1 1999

20. على عسكر ضغوط الحيات واساليب مواجهتها الصحة النفسية البدنية في عصر التوتر والقلق الكويت دار الكتاب الحديث ط3 2003

21. فيصل محمد منير الزراد السيكوسوماتية بيروت دار النفائس ط1 2000

22. كمال دسوقي النمو التربوي للطفل والمراهق بيروت دار النهضة للطباعة والنشر ط2 1979

23. ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ مقاييس تقديرالذات للكبار والصغار القاهرة دار النهضة العربية ط1 1985

24. مالكو شورانتز السرطان ماهو انواعه محاربته ترجمة عماد ابو سعد الجزائر دار الهدى ط1 1982

25. محمد السيد عبد الرحمان نظريات الشخصية دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ط1 1998

26. محمد رفعت الموسوعة الصحية العقم الامراض التناسلية بيروت مؤسسة عز الدين لطباعة والنشر ط1 1993

27. محمد فوزي جبل الصحة والسيكولوجية الشخصية الاسكندرية المكتبة الجامعية ط1 2000

28. مصطف ى عشوي مدخل الى سيكولوجية الشخصية الجزائر معهد علم النفس وعلوم التربية ط1 1995

29. منصف المرزوقي الدليل في التثقيف الصحي تونس دار التونسية للنشر ط1 1985

30. هدى محمد قناوي، سيكولوجيا المراهقة، المكتبة الانجلو المصرية، 1992.

31. هناء محمد شويخ، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية، القاهرة، ايتراك للنشر و التوزيع، ط1، 2007

قائمة المراجع بالفرنسية

32- Gurus Nicolas, Narcisse equete de soi, edpierre Maragada Bruscelles 1985

33- Yaker. A cancérologie General Anatomie Pthologie office des publication Universitaire, ed 1988.

34- Tuleina,m le cancer du colmateriez, nasson Assocition francaise pour l'etude sur cancer 1985.

35- Delevol.M.Médecin Généraliste et cancer .ed. cytustatique paris 1979.

36- quintard (B) stressoljectif indiction à la psycologie de santé 1er ed P.U.F 1994

الموسوعات:

1- الموسوعة الطبية. أول موسوعة طبية عربية مصورة بالالوان. المجلد 6 ، الشركة الشرقية للمطبوعات. 1991

2- عبد المنعم حنفي، موسوعة علم النفس و التحصيل استيفي، دار الملايين ط1، 1979.

رسائل الماجستير:

1- زهرة حميدة، تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند المراهقين المتمدرسي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005-2006.

2- عودية ولد يحي حورية، علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة و الاكتئاب عند المصابين بمرض الربو، رسالة ماجستير في علم النفس العلوم التربية، الجزائر، 2001-2002م.

3- فاطمة الزهراء أزروق، الكفالة النفسية لدى المثابين بداء السكري و استراتيجيات التوافق النفسي و الاجتماعي، رسالة ماجستير لعلم النفس العيادي، الجزائر، 1997م.

4- كناش مختار سليم، مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2000-2001م.

5- نسيمة مزوار، استراتيجيات المقاومة ومرض السرطان، دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، الجزائر، 2005-2006م

الملاحق

الملاحـــــــق

جامعة يحي فارس – المدية–
كلية الآداب و العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص علم النفس إرشاد و توجيه

استمارة المعلومات

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:

المستوى التعليمي: أمي ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐
ثانوي ☐ جامعي ☐

الحالة العائلية: أعزب(اء) ☐ متزوج(ة) ☐
مطلق(ة) ☐ أرمل (ة) ☐

المهنة:

نوع السرطان:

تاريخ الإصابة:

نوع العلاج: كيميائي ☐ جراحة ☐ إشعاعي ☐

الملاحــــــق

الملحق رقم(1): سلم الضغط المدرك(PSS 14)(COFEM ET AL 1983)

التعليمة: في إطار إجراء بحث علمي نطلب منك الإجابة على هذه الأسئلة تتعلق بإحساسك و أفكارك خلال الشهر الفارط في كل مرة سنطلب منك الإشارة الى ما شعرت به في الشهر الأخير وضع علامة (×) في الخانة المناسبة لذلك.

في خلال الشهر الماضي كم مرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دوما
1 تعرضت لي انزعاج لم تكن تنتظره من قبل					
2 كان من الصعب السيطرة على الأشياء المهمة في حياتك					
3شعرت بانك عصبي(ة) و متوتر(ة)					
4 راجعت بنجاح المشاكل المشاكل الصغيرة و الانشغالات اليومية					
5 شعرت انك تواجه بفعالية التغيرات المهمة تطرأ على حياتك					
6شعرت بالثقة في قدراتك على التكفل بمسائلك الخاصة					
7 شعرت أن الامور تسير كما تريد					
8 فكرت انك لا تستطيع القيام بكل الأشياء التي تحب فعلها.					
9هل كنت قادر على التحكم في عصبيتك					
10شعرت أنك تسيطر على الواقع					
11 شعرت بالغضب لأن الأحداث تخرج عن سيطرتك					
12 فاجأت بأنك تكره أشياء المفروض أن تقوم بها على أحسن وجه					
13 استطعت التحكم الكيفية التي تمضي بها وقتك					
14 وجدت ان الصعوبات تتم بدرجة انك لا تستطيع السيطرة عليها					

<u>الملاحـــــــق</u>

الملحق رقم (2): مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (coper Smith)

التعليمة: في إطار إجراء بحث علمي نطلب منك الإجابة على هذه الأسئلة، الرجاء وضع علامة (×) داخل الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة التي تصفك كما ترى نفسك، أجب على كل عبارة بصدق، ليست هناك إجابة خاطئة أو صحيحة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك

رقم	البند	تنطبق	لا تنطبق
1	**لا تضايقني الأشياء عادة**		
2	**أجد من صعوبة علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس**		
3	**أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي**		
4	**لا اجد صعوبة في إتخاذ قرارات بنفسي**		
5	**سعد الآخرون بوجودهم معي**		
>	**أتضايق بسرعة في المنزل**		
7	**أحتاج وقت طويلا لكي اعتاد على الأشياء الجديدة**		
8	**أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني**		
9	**تراعي عائلي مشاعري أحيانا**		
10	**أستسلم بسهولة**		
11	**تتوقع مني عائلتي الكثير**		
12	**من الصعب جدا ان أضل كما أنا**		
13	**تختلط الأشياء كلها في حياتي**		
14	**يتبع الناس افكاري أحيانا**		
15	**لا أقدر نفسي حق قدرها**		
16	**أود الكثير لو أترك المنزل**		
17	**أشعر بضيق من عملي غالبا**		
18	**مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس**		
19	**إذا كان لدي شيء أريد ان أقوله فإن أقوله عادة**		
20	**تفهمني عائلتي**		
21	**معظم الناس محبوبين اكثر مني**		
22	**أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لفعل أشياء**		
23	**لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من أعمال**		
24	**أرغب كثيرا في لو أكون شخصا أخر**		
25	**لا يمكن للأخرين الإعتماد عليا**		